Неумывакин И.П. – Шиповник на страже здоровья

Москва — Санкт-Петербург
«Диля»
2008

ББК 36.847 Н38
Авторские права на данную книгу охраняются Законом РФ «Об авторском праве и смежных правах» от 09.07.93 № 5351-1 в редакции Федеральных законов от 19.07.95 № 110-ФЗ, от 20.07.2004 № 72-ФЗ (ст. ст. 48^19). Кодексом РФ об административных правонарушениях (ст. 7.12), а также Уголовным кодексом РФ (ст. 146). Любое использование, воспроизведение материалов и иллюстраций из книги возможно лишь с письменного согласия владельцев авторских прав.
Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

Неумывакин И. П.
Н38 Шиповник. На страже здоровья. — СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2008. — 128 с.

ISBN 978-5-88503-491-3

Новая книга профессора И. П. Неумывакина посвящена лечебным свойствам популярнейшего фитотера-певтического растения — шиповника, известного рекордсмена по содержанию витаминных и других полезных веществ. Истоки традиций лечебного использования этого растения теряются в глубине тысячелетий, а вот знания о его целительных возможностях не только дошли до наших дней, но и были существенно расширены современной наукой. Как грамотно использовать шиповник в лечебной практике, рассказывает автор.

Для широкого круга читателей.

О Неумывакин И. П.. 2008 © «ДИЛЯ», 2008
Оформление «Издательство «ДИЛЯ», 2008
ISBN 978-5-88503-491-3

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3
Глава 1. ВЕСТНИК ЛЕТА 5
Глава 2. СВЯЩЕННЫЙ ЦВЕТОК 21
Глава 3. ЧТОБЫ НЕ ШУМЕЛО В ГОЛОВЕ, ДЫШИТЕ ЦВЕТАМИ ШИПОВНИКА 33
ГЛАВА 4. ШИПОВНИК В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ .. 41
Лекарственные формы из шиповника 41
Рецепты лечебного применения шиповника 44
Заболевания сердца и сосудов 44

Библиотека «Подземка» https://vk.com/podzemka_knigi

Заболевания суставов 50
Простудные заболевания 51
Заболевания полости рта и горла 53
Заболевания системы крови 55
Заболевания желудочно-кишечного тракта 57
Заболевания печени 61
Болезни почек и мочевыводящих путей 65
Сахарный диабет 70
Заболевания кожи 71
Заболевания женской половой сферы 72
Заболевания глаз 74
Онкологические заболевания 74
Пониженный тонус, слабость 75
Витаминные шиповниковые чаи 77
Глава 5. ВИТАМИННЫЙ ИСТОЧНИК 84
Рецепты некоторых блюд из шиповника 86
Рецепты напитков из шиповника 89
Рецепты заготовок из шиповника 95
Рецепты десертов из шиповника 99
Глава 6. РАЗВЕДЕНИЕ ШИПОВНИКА
И СБОР ПЛОДОВ 102
ПРИЛОЖЕНИЕ 105
Действующие вещества лекарственных растений
и их лечебные свойства 105
ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ 115
ЛИТЕРАТУРА 116

ВВЕДЕНИЕ

Вероятно, мало кто из вас не останавливался весной возле кустов шиповника, любуясь красными, белыми или желтыми цветками. Цветки некоторых видов шиповника могут быть даже махровыми и напоминают розы, родоначальником которых как раз и является шиповник. Я вспоминаю свое детство, и мне невольно приходит на память наша шиповниковая «изгородь», обрамляющая огород, — шиповник своими колючками не давал проникнуть туда соседской живности. Мало кто знает, но по цветкам шиповника, оказывается, можно узнать время. Известно, что в деревне первым встречу ночи с днем оповещает своим криком петух, а вот раскрытие цветков шиповника происходит точно с 4 до 4.30 утра, независимо от погоды. В народе примечали, что с момента цветения шиповника начинается лето, а с появлением красных бусин-плодов оно заканчивается. В кладовке у нас всегда висели связки лука, чеснока и пучки шиповника с ягодами, а рядом стояли еще и банки с сушеными плодами. Ведь плоды шиповника — это кладезь витаминов, особенно аскорбиновой кислоты, не говоря уже о микроэлементах и других необходимых организму веществах. Отец, уезжая на работу, всегда брал с собой горсточку этих ягод, которые жевал, когда наступала усталость. Это хорошее и действенное средство поддержать организм, нужно только помнить, что если вы пожевали ягоды шиповника, то сразу следует прополоскать рот, ибо шиповник, как никакое другое растение, способен даже разъесть зубную эмаль.

В любое время года в нашем погребе, где температура всегда была не выше 15 °С, хранилось шиповниковое «варенье» (приготовленное с сахаром в пропорции 1:1 или 1:2), такая температура, к слову, оптимальна для хранения этого «варенья», ведь его в действительности не варили, а просто тщательно перетирали ягоды с сахаром. Заболевало ли горло, грудь, сердце, появлялась ли усталость, повышалось ли кровяное давление — ложечка шиповникового «варенья» все снимала. Храниться же такое «варенье» могло больше года.

Что же собой представляет это удивительное растение, так не похожее на все другие? В редком доме так или иначе не используют шиповник — сироп, сушеные плоды для заваривания чая, домашние заготовки. Но хорошо ли мы представляем, какую огромную роль он играет для организма? Об этом как раз и пойдет рассказ в книге.

Глава 1
ВЕСТНИК ЛЕТА

Шиповник — растение глубочайшей древности. Известно, что он рос в неогеновом периоде — более 25 миллионов лет назад. На образцах геологических пород тех далеких времен хорошо сохранились отпечатки стеблей, шипов, листьев и даже одного бутона ископаемого шиповника, мало чем отличающиеся от современных. За свою долгую жизнь шиповник стал героем удивительных историй, часто помогал человеку своими необыкновенными целительными свойствами, украшал его жизнь, защищал колючей стеной его жилище, всегда был рядом. Неудивительно, что и человек ему платил сторицей. Уже с IV

тысячелетия до нашей эры цветы шиповника изображались на серебряных монетах — такие монеты найдены в захоронениях на Алтае. К III тысячелетию того же периода относятся изображения растения на дворцовых колоннах Вавилона и Ассирии. Древние греки разводили розовые сады вокруг храма богини любви Афродиты, украшая путь новобрачных его лепестками. А вот какое интересное открытие, касающееся шиповника, сделала наша современница, архитектор, историк и знаток древнерусского языка, Г. В. Алферова — она смогла по-новому, неожиданно взглянуть на историю градостроительства XУ1-XУИ веков на Руси. Изучив методы организации всей системы строительства на Руси, приемы закладки городов, исследовательница сделала поразительные выводы. Оказывается, строители древнерусских городов, заложив сердцевину города, слободы закладывали вокруг нее «лепестками». Цветок шиповника становился своеобразным эталонным образцом для строителей. По заключению исследовательницы, так построены многие русские города.

Шиповник воспет и прославлен и в искусстве, и литературе. Известно, что белые и желтые цветы шиповника любил французский поэт Шатобриан. Однажды он решил подарить шиповник любимой женщине и с огорчением увидел, что цветы по дороге увяли. Шатобриан хотел извиниться, но женщина с улыбкой заметила: «Увы, мой друг, цветы умирают раньше, чем слова». А знаменитый Карл Густав Ман-нергейм в своих воспоминаниях о любимой женщине (Анастасии) писал: «Ты не роза, Анастасия, ты — мой шиповник, дикий, гордый, колючий». Будучи уже старым человеком, маршал часто вспоминал шиповник, заросли его на скалах Монрепо, парк в Выборге, балтийские волны, серое небо. Ему казалось, что он сам как дикий куст шиповника.

А русский поэт И. М. Холодковский писал о шиповнике так:

Во дни роскошного расцвета,
Когда приходит жар и зной,
Шиповник, милый вестник лета,
Пленяет нас своей красой.

Распространен шиповник почти повсеместно — во всей европейской части России, в Западной и Восточной Сибири до Байкала, по всей Европе. Растет он по берегам рек, в лесах, между кустарниками, по опушкам, полянам, вырубкам и оврагам.

Шиповник — своеобразные сезонные часы. В народе знают: зацвел он — встречай лето, зарделись его плоды яркими бусинками на ветвях — провожай лето. Но шиповник может указать и на время суток — его цветки раскрываются от 4 до 4 часов 30 минут утра и так точно, что по ним можно сверять часы.

В наши дни шиповник и культивируется — как лекарственное, витаминное, пищевое, медоносное, красильное, декоративное, мелиоративное, сельскохозяйственное растение.

Как лекарственное растение, шиповник чрезвычайно популярен. Используются плоды, собранные в период их полной зрелости. Доказано, что систематическое употребление шиповника в пищу способствует профилактике многих заболеваний. Лепестки цветков и плоды шиповника используют также и в пищевой, кондитерской и парфюмерно-косметической промышленности.

На Руси шиповник хорошо знали, его называли свобориной, своробориной, своробо-ронни-ком, щипляком и петушьей ягодой. В летописях можно найти указания на то, что для заготовки шиповника снаряжались целые экспедиции, собиравшие его «с великим прилежанием». «Стоит деревцо кудряво, когти волчьи», — говорит о шиповнике русская загадка. И это справедливо. Кудрявые ветки унизаны острыми шипами. Именно поэтому растение часто используют в качестве зеленой изгороди — его заросли подальше обойдут и овцы, и козы.

Хотя шиповники распространены по всему Северному полушарию, родиной их, по-видимому, были древние страны Северо-Восточного Средиземноморья. На глиняных табличках Телль-эль — Амарне (Египет) и Богазкёй (Турция) запечатлена историческая

легенда «Царь битвы». Клинописные значки поведали, как ме-сопотамские купцы из торговой колонии в Кап-падокии обратились к аккадскому царю Саргону Древнему (XXIV век до нашей эры) с просьбой защитить их от притеснений местного царя. Вняв их мольбам, Саргон привел свои войска в самое сердце Малой Азии. После расправы с притеснителями своих соотечественников царь будто бы побывал и на острове Кипр. На обратном пути он захватил с собой образцы чужих деревьев, виноградных лоз, винных ягод и роз, чтобы акклиматизировать их на своей земле. Принято считать, что это самые первые сведения о розах. Первенство в разведении этого растения делят греки и римляне, египтяне и персы.

Шиповник относится к семейству розоцветных. Родовое название ***Rosa*** как название растения встречается у многих авторов (Варрон, Вир-гилий, Плиний и др.). В этом роде семейства розоцветных насчитывается около 400 видов, а число садовых форм и сортов доходит до 25 тысяч. Наибольшее распространение и хозяйственное значение имеет шиповник коричный. Считают, что слово «rosa» образовано от греческого «rhodon» (роза), в свою очередь, связанного с кельтским «rhodd» (красный) из-за окраски плодов и цветков. Видовое же определение cinnamomea (cinnamomeus — коричный) дано из-за окраски коры, как у корицы. Происхождение русского названия очевидно — слово «шиповник» имеет в основе древнее славянское «шип» и точно отражает характерную ботаническую особенность растения — наличие шипов на ветвях и побегах. Так как шиповник — родной брат розы, то объяснимо и еще одно его название — дикая роза, в отличие от садовой розы.

Шиповники обычно разделяют на три группы: белые, желтые и красные — самые многочисленные и распространенные. Дикорастущие розы с желтыми и белыми цветами встречаются только в Восточном полушарии. В отличие от красных и белых шиповников с ярко окрашенными сочными плодами, у желтых плоды темно-бурые, почти деревянистые.

С точки зрения ботаники, плоды у шиповника ложные: они возникают вовсе не из тех частей цветка, из которых вырастают плоды настоящие. Истинные плоды его — это прочные односемянные зернышки-орешки, погруженные в развившуюся из цветоложа и завязи мякоть. У шиповников по большей части немахровые (очень редко полумахровые) цветки с многочисленными тычинками и пестиками. Их обрамляют пять лепестков и пять зеленых чашелистиков. Если посмотреть на цветок шиповника сзади, то можно увидеть, что два из пяти зеленых листиков его чашечки оторочены зубчиками-бородками, два других их вовсе не имеют, а у пятого они только справа. Здесь кроется маленький секрет цветка — перед тем как распуститься, бутон шиповника «застегнут» на эти зубчики, как на молнию. Количество и расположение лепестков шиповника, казалось, вполне постоянно. Однако если пересадить шиповник в плодородный садовый грунт и заботливо ухаживать за ним, то большинство тычинок в некоторых цветках шиповника со временем превращаются в лепестки. Так возникают махровые розы. Конечно, это лишь простейшая схема очень сложного процесса. Вот почему у махровых роз так мало тычинок, а у некоторых их и вовсе нет. Но тогда цветы, понятно, семян не дают, хотя внутри и таких рожденных из тычинок лепестков часто развивается вполне нормальная пыльца, она не может только высыпаться наружу. На кусте шиповника цветки могут сидеть отдельно, а могут быть собраны в соцветия. Источая нежный аромат, они все время, как подсолнечник, поворачиваются к солнцу.

А теперь поговорим подробнее о некоторых разновидностях шиповника.

Шиповник коричный—это колючий кустарник до 2 м высотой, с тонкими прутьевидными коричневато-красными, блестящими красно-коричневыми ветвями, покрытыми немногочисленными изогнутыми книзу шипами, расположенными попарно у основания черешков листьев, и многочисленными изогнутыми или прямыми шипиками и щетинками. На молодых побегах шипов очень много, но на старых меньше, при этом они крупнее. Листья очередные, с боковыми продолговато-эллиптическими листочками. Сверху ярко-зеленые, снизу серо-зеленые, густо опушенные. Цветки обычно одиночные, иногда собранные по 2-3, крупные, розовые или бледно-пурпурные, с пятью лепестками. Плоды шаровидные, яйцевидные или эллиптические диаметром 1-1,5 см, гладкие, оранжевые или ярко-красные, с отстающими чашелистиками, мясистые. Внутри плода поверхность покрыта

многочисленными щетинистыми волосками. Плодики — орешки (семена) желтоватого цвета. Цветет шиповник в мае—июле. Плоды созревают в августе—сентябре. Шиповник коричный — ценнейшее витаминоносное и медоносное растение в земной флоре.

Шиповники, относящиеся к группе коричных, наиболее богаты витамином С. Для них характерна чашечка, состоящая из цельнокрайних, вверх направленных листочков, остающаяся почти у всех видов, при плодах.

Шиповник коричный распространен в лесной полосе и лесостепи почти по всей территории европейской части страны, на Урале, в Западной и Восточной Сибири (до Байкала). Растет по опушкам лесов, оврагам, речным поймам, лугам, зарослям кустарников, в разреженных лесах, на вырубках и полянах, по берегам рек и озер, в горных ущельях, на каменистых склонах.

Шиповник даурский. Родина этой разновидности — Восточная Сибирь, Дальний Восток, Монголия, Маньчжурия. Шиповник даурский растет на открытых местах в лиственных, реже хвойных лесах. Это листопадный кустарник высотой до 1,5 м, с тонкими прутьевидными ветвями, покрытыми блестящей буровато-красной корой. Шипы изогнутые, сидячие по 2 штуки при основании листьев, на цветоносных ветвях их часто не бывает. Нередко имеются многочисленные прямые или слегка изогнутые шипики и щетинки, особенно в нижней части ветвей. Цветки диаметром 3-5 см, одиночные, реже собранные по 2-3 штуки, с нежными бледно-розовыми **12** лепесткам, миниатюрные розы, очень ароматные. Цветет с середины мая до июля. Плоды съедобны и целебны. Главное достоинство этого, как и других, шиповника — плоды. Две-три ягодки содержат суточную дозу витаминов А и С для взрослого человека. Даже перезимовавшие на ветвях сморщенные ягодки, которые мы встречаем в лесу, сохраняют половинную дозу своих целебных качеств.

Шиповник морщинистый, или роза ругоза. Произрастает на Дальнем Востоке, в Корее и Северном Китае. Это один из самых мощных шиповников — куст у него достигает 2,5 м высоты, побеги крепкие, и все сплошь усажены шипами, шипиками и щетинками. Заросли розы ругозы очень густые. Поэтому это незаменимая защита от незваных гостей на садовых участках, это лучшая живая изгородь. Ветви шиповника морщинистого серовато-бурые, густо усаженные тонкими прямыми щетинками. Листочки почти голые. Плоды яйцевидные, красные. Обитает в лесостепной и предгорной зонах, реже в степной зоне, в более влажных местах, по березовым колкам и борам. Высоко в горы не заходит, растет лишь в нижних лесных частях их.

Свое видовое имя получил из-за плотных, крупных, темно-зеленых кожистых листьев — сверху на них имеется глубоко вдавленная сеть жилок, отчего поверхность кажется морщинистой.

У розы ругозы изумительной красоты цветки. Диаметром они 6-8 см, а у культурных форм и сортов и того больше, карминово-розовые или малиново-розовые, с довольно сильным приятным ароматом. Распускаются с июня и цветут до заморозков. Так что на кустах одновременно можно увидеть и бутоны, и открытые цветки, и плоды.

По содержанию ценных эфирных масел шиповник морщинистый нисколько не уступает знаменитой казанлыкской розе. Есть разновидности розы ругозы с цветками белой и розовой окраски. Селекционеры охотно включают этот вид в родительские пары для получения новых форм и сортов, в том числе и махровых. Многочисленные сорта розы ругозы по декоративности нисколько не уступают настоящим садовым розам.

Плоды розы ругозы крупные, мясистые, шаровидной формы или сплюснутые, темно-оранжевой или красной окраски. Созревать они начинают в июле. Мякоть плодов содержит большое количество витамина С и каротина, которые прекрасно сохраняются при сушке.

Кроме всего прочего, шиповник морщинистый отличается неприхотливостью, устойчивостью к холоду и засухе, практически не болеет и не повреждается вредителями, не требует особого ухода, хорошо размножается семенами, черенками и корневой порослью. Сажают его как весной, так и осенью. Однако, несмотря на свою неприхотливость, роза ругоза любит, когда за ней ухаживают—поливают, рыхлят, подкармливают коровьим навозом или

каким-либо другим органическим удобрением. А за ласку и заботу всегда готова отблагодарить цветками и плодами.

Шиповник иглистый, дикая роза, шипши-на. Это кустарник с буровато-красными ветвями, густо усаженными мелкими тонкими шипи-ками и щетинками. Шипики сидят часто по два при основании сложных листьев, состоящих из 5-7 (9) яйцевидных листочков. Цветки одиночные или собранные по два-три, розовые или красноватые на длинных цветоножках. Плоды яйцевидно-грушевидные, яйцевидные или эллиптические, диаметром 1,5-2,5 см, гладкие. Поверхность их блестящая или матовая морщинистая. Внутри плодов заключены волосистые, твердые, желтые орешковидные плоды и многочисленные острые щетинистые волоски. Один высушенный плод шиповника иглистого весит в среднем 0,3-0,5 г. Цветет шиповник иглистый — в июне—июле. Плодоносит в августе—сентябре.

Растет шиповник иглистый в лесах, преимущественно еловых, по лесным склонам и опушкам. Распространен в Северных областях России, Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке, Кавказе и в западных областях Украины.

Шиповник вонючий, или желтый. В диком виде произрастает на Памиро-Алае, Тянь-Шане, в Малой Азии. Это довольно высокий кустарник, до 3 м, с длинными, тонкими, нередко дугообразно изогнутыми, плетистыми, блестящими, буро-красными побегами, густо покрытыми прямыми шипами, чередующимися с мелкими щетинками. Листья непарноперистые, из 5-9 яйцевидных листочков, до 4 см длиной, сверху сизо-зеленых, снизу сизоватых, опушенных. Цветки одиночные, реже собранные по 2-3, до 7 см диаметром, махровые, желтые или внутри рыжевато-красные, с характерным для этого вида неприятным запахом. Листья имеют тот же запах. Плоды шаровидные, красные.

Шиповник среднеморозостойкий, засухоустойчив, имеет иммунитет к мучнистой росе. Размножается корневыми отпрысками, делением куста, прививкой, черенками размножается плохо. Имеет много разновидностей и форм. Положил начало большой группе садовых роз. Используется в одиночных и групповых посадках на полянах и опушках.

Шиповник колючейший. Этот вид шиповника в естественных условиях произрастает на юге европейской части России, в Крыму и на Кавказе, в Западной Европе, Западной и Восточной Сибири, Средней Азии. Это небольшой сильно колючий кустарник с тонкими шипами на побегах и даже черешках листьев. Цветки одиночные, белые или желтоватые, до 5 см **16** диаметром. Плоды небольшие, шаровидные, черные, до 1,4 см. Листва мелкая, изящная, летом зеленая, осенью темно-пурпуровая. Имеет много вариаций и форм. В средней полосе широко распространена в культуре его садовая форма с кремовыми, полумахровыми цветками. Морозостоек, к почве и влаге малотребователен, светолюбив, хорошо переносит условия города. Используется в одиночной и групповой посадке, низких опушках и живых изгородях.

Шиповник ржавчинный. Родом из Западной Европы. Это красивый, густоветвистый, многоствольный кустарник до 1,5 м высотой, с очень колючими, крепкими, крючкообразными шипами, с компактной формой куста. Листья непарноперистые, из 5-7 мелких листочков, сверху слабо опушенных, с нижней стороны -ржавчинного цвета, железистые, с сильным яблочным ароматом. Небольшие, до 3 см диаметром, цветки одиночные или собранные в густые, щитковидные соцветия, розовые или красные, простые или полумахровые, на цветоножках с железистыми щетинками. Плоды полушаровидные, красные. Разновидность морозостойка и устойчива в городских условиях. Размножается семенами. Заслуживает широкого распространения в средней зоне России, в одиночных и групповых посадках, особенно в живых изгородях. Имеет много декоративных форм.

Шиповник сизый, или краснолистный. Отличный парковый кустарник, дико растущий в горах Средней и Юго-Восточной Европы и Малой Азии, высотой до 2-3 м, с тонкими, прямыми или слегка изогнутыми шипами. Побеги, листья и трилистники этого вида с голубоватым или сизым налетом, с красновато-фиолетовым оттенком, за что и получил видовое название. Листья из 7-9 эллиптических листочков, пильчатых по краю. Ярко-розовые цветки от 1-3 до 3,5 см диаметром. Плоды округлые, до 1,5 см, вишневого цвета.

Растет быстро, морозостойкий, малотребовательный к почвенным условиям, хорошо растет на известковых почвах, засухоустойчив, хорошо чувствует себя в городе. Используется как подвой для культурных роз, а также в группах, опушках и живых изгородях.

Шиповник собачий, или обыкновенный. Родина — Южная и Средняя Европа, Северная Африка, Западная Азия. Это кустарник до 3 м высотой, с раскидистыми, дугообразными ветвями, зеленоватой или красно-бурой окраски, с мощными, крючковатыми изогнутыми вниз шипами. Листья небольшие (до 4,5 см) с 5-7 сизоватыми или зеленоватыми листочками, пильчатыми по краю. Цветки бледно-розовые, до 5 см диаметром. Плоды округлые или удлиненно-овальные, гладкие, ярко-красные, до 2 см. Лучший подвой для культурных роз. В качестве паркового растения используется редко, так как дает многочисленные корневые отпрыски.

Шиповник французский. Родина растения — Средняя Европа, Средиземноморье, Балканы, Малая Азия, Западное и Южное Закавказье. Это пряморастущий кустарник до 1,5 м высотой. Листья до 12,5 см длиной, из 3-5 крупных, кожистых листочков, сверху голых, темно-зеленых, снизу более светлых, с железистыми волосками. Цветки крупные, от темно-розовых до огненно-красных, простые и махровые, одиночные, иногда собранные по 2-3. Цветет обильно в начале лета. Плоды шаровидные, до 1,5 см диаметром. Это довольно зимостойкий шиповник, хотя в средней полосе иногда страдает от морозов. Имеет много садовых форм и сортов. Карликовая форма с простыми или слабо махровыми цветками, яркой карминовой окраски, наиболее морозостойкая, зимующая без укрытия под Санкт-Петербургом.

Шиповник яблочный. В природе произрастает в Средней Европе, Скандинавии, на Балканах, в Малой Азии, на Кавказе, в южной и западной части европейской России. Это пряморастущий кустарник до 3 м высотой, с шиловидными шипами. Листья из 5—7 листочков, светло-зеленых, сверху опушенных, снизу серебристо-войлочных, с приятным яблочным ароматом. Одиночные или собранные по 2-3 темно-розовые цветки до 5 см диаметром. Плоды крупные, до 3см диаметром, округлые или яйцевидные, ярко-красные до темно-пурпуровых, с крупными, перистыми чашелистиками. Шиповник декоративен

серо-зелеными листьями, довольно крупными цветками и особенно хорош в темно-пурпуровых плодах. Наиболее пригоден для групповых и опушечных посадок. Достаточно холодостоек. Имеет много распространенных сортов садовых форм.

Глава 2 СВЯЩЕННЫЙ ЦВЕТОК

Шиповник — родоначальник культурных роз, так как он дал начало тысячам и тысячам сортов прекрасных роз всевозможных оттенков и цветов. Розы люди начали выращивать примерно 5 тысяч лет тому назад, а их многочисленные сорта появились только в XVIII веке. До этого же садоводы отбирали самые лучшие — с красивыми и ароматными цветками формы диких видовых роз, растущих, в основном, в умеренной и субтропической зонах Северного полушария, в том числе и в России.

О дикой розе сложено много легенд. В Древней Индии, например, роза пользовалась таким почетом, что по существовавшему тогда закону каждый принесший царю розу мог просить у него все что пожелает. Брамины украшали розами храмы, а цари — свои покои, розами усыпали пути богов во время религиозных процессий, розами уплачивали дани и подати. По индийским пуранам (мифам), красивейшая из женщин — Лакшми — родилась из распускавшегося бутона розы. Хранитель Вселенной Вишну, увидев

красавицу, спящую в своей розовой колыбельке, разбудил ее поцелуем и взял в жены. Лакшми стала богиней красоты, а укрывавшая ее роза — символом божественной тайны и с тех пор считается у всех восточных народов священной. В Древней Персии поэты не уставали воспевать ее. По персидским сказаниям, она была подарком самого Аллаха. Явились к нему

однажды все цветы с просьбой назначить им нового повелителя вместо сонного лотоса — тот хотя и был красив, но часто забывал о своих обязанностях. Аллах внял их просьбе и назначил правительницей белую розу с охраняющими ее острыми шипами. Соловей, увидав новую царицу цветов, был очарован ее красотой и в восторге прижал розу к своей груди. Но острые шипы вонзились ему в сердце, и алая кровь, брызнув из груди несчастного, оросила нежные лепестки дивного цветка. До сих пор наружные лепестки многих роз сохраняют свой розовый оттенок.

Огромное количество роз многих сортов росло и в садах Эллады. В своей «Естественной истории» Геродот пишет о садах фригийского царя Мидаса, где цвели розы с 60 лепестками и таким сильным ароматом, что затмевали все прочие сорта. А в одном из природоведческих трудов древнегреческого философа Теофраста есть такая запись: «Большинство роз имеет пять лепестков, но есть двенадцати- и двадцатилеиестко-вые; бывают и такие, у которых количество лепестков значительно больше; есть, говорят, розы, которые так и называются — столепестковые». Теофраст дает советы и по размножению роз черенкованием: такие цветы, мол, цветут значительно раньше, чем выращенные из семян.

Роза в Греции — непременный атрибут богини любви Афродиты. Греки считали розу даром богов и сохранили о ней не меньше мифов и легенд, чем на Востоке. По словам Анакреона, роза родилась из белоснежной пены, покрывавшей тело Афродиты, когда богиня любви вышла из моря. Увидев этот цветок, очарованные боги обрызгали его нектаром, который и придал ему чудный аромат. Жрицы Афродиты украсили белыми розами алтарь храма и сад. Цветок оставался белым до тех пор, пока Афродита не узнала о том, что ее возлюбленного Адониса смертельно ранил вепрь. Богиня, устремившись в рощу Пифона, где находился ее любимый, бежала по розам, не обращая внимания на их шипы, которые ранили ей ноги до крови. Капли божественной крови падали на розы, превращая их из белых в ярко-красные.

Роза у греков — еще и спутница радостных и печальных торжеств. Венками из роз, перевитых миртами, украшали невест. Розами убиралась дверь, ведущая в дом, а лепестками усыпалось брачное ложе. Розами греки усыпали путь возвращавшегося с войны победителя и его колесницу. Ими же убирали тело и гробницы умерших. Розы носили на голове и на груди в знак траура, как символ кратковременности нашей жизни, которая так же быстро увядает, как и этот душистый цветок. В религиозных обрядах греки венками из роз украшали лица богов, клали венки у их ног.

Из Греции роза была перенесена колонистами в Рим и прекрасно там прижилась. Но если в Греции у богов она служила символом любви и красоты, а у людей — выражением веселья, радости и глубокой печали, то у римлян во времена Республики этот цветок считался символом строгой нравственности и служил наградой за выдающиеся деяния. У римлян был обычай во время дружеских пиршеств бросать в вино лепестки со своих розовых венков. Вино с лепестками роз выпивали в знак расположения к тому, с чьего венка они осыпались.

Знаменитая египетская царица Клеопатра, принимая у себя Марка Антония, велела покрыть весь пол зала толстым слоем розовых лепестков. Чтобы убедить Антония в искренности своих чувств, Клеопатра приказала опрыскать сильным ядом розы своего венка, а когда Антоний, клянясь ей в любви, осыпал лепестки роз с ее венка в свою чашу с вином и хотел ее выпить, она вырвала чашу у него из рук и, сказав: «Смотри, Антоний, как мне легко было от тебя избавиться, если бы только я могла без тебя жить!», повелела испить эту чашу осужденному на смерть невольнику.

Римские воины, отправляясь на войну, снимали шлемы и надевали венки из роз, чтобы вселить в себя мужество. Роза служила эмблемой храбрости. У римлян первой Республики роза считалась священной. Ежегодно в память умерших здесь совершались торжества, носившие названия розалий или розалийских дней — «Dies rosationis». В эти дни могилы умерших и урны, где хранился их прах, убирались гирляндами и венками из роз. Розы использовали и в религиозных церемониях, и в быту. Ими украшали жилища и домашние алтари, усыпали путь во время торжественных процессий.

В период падения Рима роза из царственного цветка становится цветком порока и предметом роскоши, на который тратились безумные деньги. Например, тщеславный проконсул Веррес передвигался по Риму не иначе как на носилках, матрац и подушки которых набивались свежими лепестками роз, да и сам проконсул был обвит гирляндами из этих цветов. Еще больше роз требовалось императору Нерону. В его знаменитом обеденном зале, где потолок и стены вращались во время пиршеств, изображая попеременно четыре времени года, вместо града и дождя на гостей сыпались миллиарды свежих розовых лепестков. На всех пиршествах римлян не только каждый гость должен был непременно быть в венке из роз, но розами украшались и прислуживавшие рабы, и все подававшиеся кушанья, и все сосуды и чаши с вином; розами был усыпан весь стол, а иногда даже и пол. Из роз готовили всевозможные напитки и яства — делали пудинги, желе, розовый сахар и многочисленные сладости, до сих пор употребляющиеся на Востоке. Подносившиеся гостям венки были не сплетены из роз, а сделаны из розовых лепестков, которые обвертывались вокруг обруча. Некоторые патриции велели усыпать розовыми лепестками даже поверхность моря, когда отправлялись на галерах на прогулку. Короче, у римлян того времени спрос на розы был так велик, что обширнейшие сады в окрестностях Рима были не в состоянии его удовлетворить и приходилось привозить розы целыми кораблями из Александрии и Карфагена. В сады были превращены самые плодородные земли в ущерб хлебным полям. Со временем дивная красота и аромат снискали розе расположение и в других странах Западной Европы.

Прошло несколько столетий, и святые отцы, забыв ее значение в дни упадка Рима, объявили розу райским цветком и даже посвятили ее Пресвятой Богородице. Германские живописцы, например, изображали Богоматерь с младенцем, окруженную тремя венками из роз. Венок из белых роз означает ее радость, из красных — ее страдания, а из желтых — ее славу. Некоторые из этих картин сохранились и до сих пор. В католических легендах роза выступает защитницей добрых дел. Одна из них повествует о святителе Николае. Студеной зимней порой он нес взятый в монастыре хлеб, чтобы накормить им бедных, и когда его остановил строгий настоятель монастыря, хлеб превратился в розы в знак того, что это доброе дело было приятно Господу. Начиная со средних веков, римские папы награждают выдающуюся добродетель золотой усыпанной драгоценными камнями розой. Большой цветок на длинном стебле составлен из отдельных лепестков, на которых выгравированы имя папы и добродетели того лица, которому роза предназначается. На листьях блестят бесчисленные, крошечные бриллиантики, изображающие небесную росу. В прежние времена эту ветку розы укладывали в изящный футляр, обитый изнутри голубым атласом, а снаружи выложенный инкрустациями в виде серебряных роз. Теперь же розу обертывают в шелковый платок и укладывают на подстилке из ваты в простую коробку. В день, именуемый «Dominica in rosa» (ро-занное воскресенье), папа благословляет такую розу в присутствии полного собрания кардиналов в церкви св. Петра, окуривает ее фимиамом, окропляет святой водой и посылает достойному царственному лицу. Большой любовью пользовалась роза и во Франции. Здесь ее так высоко чтили, что даже разводить ее позволялось не всякому. И тот, кто получал эту привилегию, обязывался ежегодно доставлять городскому совету в день Благовещения три венка, а в день Вознесения — корзину с розами. Из них потом готовили драгоценную розовую воду, которая по обычаю того времени добавлялась почти во все праздничные кушанья.

Почти неизвестная в Англии до XIV века, роза появилась при дворе английских королей незадолго до начала кровавой распри между Йоркским и ланкастерским домами. Роза так пленила своей красотой претендентов на престол, что и тот и другой поместили ее в свой герб: первый избрал себе белую, а второй — алую. Поэтому ожесточенная междоусобная борьба Генриха VI Ланкастера с Эдуардом Йоркским за английский престол, длившаяся, как известно, более 30 лет, носит название Войны алой и белой розы. В память об этих распрях английские садоводы вывели особый сорт розы, получившей название ланкастер-йоркской: на одном и том же кусте эта роза давала и белые, и алые цветы.

Скоро царица цветов и в Англии стала всеобщей любимицей. Служа сначала лишь отличительным знаком актеров, она вскоре стала принадлежностью костюма всех щеголей в

Англии. Щеголи носили ее за ухом, причем, чем крупнее был цветок, тем считалось шикарнее. Носили ее не только летом, но и зимой, а так как в зимнее время в те времена живая роза была еще большой редкостью, то людям с ограниченными средствами приходилось заменять живую розу искусственной. Вскоре с живой розой за ухом стала появляться и сама королева Елизавета. Одно время такое изображение ее чеканили на серебряных монетах. Интересную роль сыграла роза в жизни королевы Виктории. Рассказывают, что на придворном балу в честь принца Альберта Кобургского, приехавшего в Англию свататься к королеве Виктории, королева в знак своего к нему расположения отшпилила от корсажа розу и передала ему. Принц пришел в восторг, но не нашел на своем фраке петли, куда бы он мог прикрепить драгоценный подарок. Не задумываясь ни минуты, он перочинным ножом сделал на фраке, как раз против сердца, крестообразный надрез. Эта находчивость и цена, которую он придал ее небольшому знаку внимания, окончательно пленили Викторию, и она согласилась стать женой принца.

В Германию, как уже упоминалось, поклонение розе пришло вместе с христианством. Любопытно возникшее в то время сказание о происхождении загнутых шипов розы. Сатана, изгнанный Господом с неба, задумав вновь подняться туда, решил воспользоваться шиповником — его прямые стволы с шипами могли бы служить ему лестницей. Но Господь угадал мысли врага и согнул стволы шиповника. Тогда рассерженный сатана согнул и шипы. С тех пор шипы роз не прямые, а загнутые книзу и цепляются за всех, кто до них дотронется.

А вот предание о тысячелетнем и поныне существующем в Гильдесгейме розовом кусте. Он растет на кладбище св. Анны, близ собора, и разрастается, опираясь на внешнюю стену хоров небольшой готической капеллы. Однажды сын Карла Великого Людовик Благочестивый, охотясь в

Саксонии, потерял свой нательный крест, содержавший в себе частицу святых мощей. После долгих поисков слуга нашел этот крест среди снега на покрытом цветами розовом кусте. Но когда захотел снять его, то куст не пускал. Никакие усилия не помогли, и он должен был вернуться домой без креста. Слуга рассказал об этом чуде, и тогда за крестом отправился сам Людовик. Приехав на место, он увидел на снегу громадное пятно в виде плана собора, в верхней части которого находился розовый куст. Сняв крест, он приказал построить на этом месте собор и сохранить при нем чудесный куст. Место получило название Hilde Schnee, то есть глубокий (большой) снег; отсюда впоследствии образовалось и слово Гильдесгейм. Туда было переведено и епископство. Мало-помалу куст шиповника превратился в громадное, имеющее тридцатиметровую высоту, дерево с полуметровым стволом в охвате, которое существует и поныне и покрывается ежегодно тысячами великолепных роз. Его предполагаемый возраст — 500 лет. А устная легенда цифру эту удваивает.

Со средних веков роза начинает играть и роль таинственного знака разных тайных обществ. Изображение ее встречалось в гербах знатнейших рыцарских родов, дворянских фамилий и в гербах городов. Между прочим, розу имел в своей печати и Мартин Лютер.

Король Фридрих Вильгельм III, страстно любивший розы, устроил у себя в Потсдаме, среди **30** чудного парка, небольшой островок роз, известный под названием «Павлиний остров», где проводил свои лучшие часы досуга. Здесь были собраны все имевшиеся тогда сорта роз, так что местечко это представляло собой нечто вроде римского Пестума. Фридрих Вильгельм любил этот уголок не менее, чем Гарун-аль-Рашид свой розовый сад, и не одно доброе дело совершилось здесь «sub rosa».

Перенесемся теперь в другой край — на Восток. На Востоке розу свято чтили и любили. Особенно это характерно для Ирана, недаром эту страну с незапамятных времен называли Гюлис-таном — Садом роз. А персидский национальный эпос назван «Книгой роз». Одна из вершин азиатского ренессанса — сборник коротких рассказов и притч «Розовый сад» Саади. Каждая миниатюра из «Сада» Саади вот уже более 700 лет прославляет светлые человеческие чувства, ум, знание. Розами полны были сады и дворца иранцев. Излюбленными цветами убирали они комнаты, купальни, могилы. Без роз не обходилось весной ни одно торжество и празднество. Был даже особый праздник начала цветения роз в Кашмире. По улицам в

сопровождении факельщиков, несущих на голове еще и зажженные фонари, расхаживали юноши и бросали розы прохожим в корзинки. Считалось, что это принесет счастье. Поэтому прохожие обязаны были отблагодарить юношей подарком или деньгами. А на следующее утро жители отправлялись за

город. Угощались там, шутили, танцевали, играли на музыкальных инструментах.

Очень похожий праздник не так давно существовал и в Средней Азии. Отмечался он в Хиве и в Бухарском оазисе, где под названием праздника красной розы длился целый месяц, эстафетой проходя из одного селения в другое.

Итак, вы видите, что все народы отдали дань любви и уважения как дикой розе, так и всем ее детям — розам культурным. Но только ли красотой и чудным ароматом пленяло это растение умы и сердца людей? Оказывается, нет.

Глава 3
ЧТОБЫ НЕ ШУМЕЛО В ГОЛОВЕ, ДЫШИТЕ ЦВЕТАМИ ШИПОВНИКА

Так звучит одна из множества народных примет, подсказывающих человеку, в чем, подчас, состоит корень его проблем. И приходится только удивляться народной мудрости и тому доброму юмору, с которым складывались подобные приметы, как, впрочем, и другой неиссякаемый источник народной сметливости — пословицы и поговорки. Но вернемся к дикой розе — шиповнику и поговорим о том, каковы же его лечебные свойства и в чем лечебная сила этого растения.

Шиповник — истинный рекордсмен по содержанию аскорбиновой кислоты и многих других полезных веществ среди всех растений мира. В 100 г плодов содержатся 1200-1800 мг витамина С, биофлавоноидов — до 1400 мг/100 г, каротина — до 42 мг/100 г. В плодах шиповника аскорбиновой кислоты в 10 раз больше, чем в черной смородине, в 50 раз больше, чем в лимоне, и в 100 раз больше, чем в яблоках. Всего 5-10 г плодов шиповника удовлетворяют суточную потребность в аскорбиновой кислоте! А в 100 г. плодов содержится 17-20 дневных доз взрослого человека.

Почему это так важно, что в шиповнике много витамина С? Как известно, именно аскорбиновая кислота участвует во многих окислительно-восстановительных процессах в организме. Экспериментально установлено, что витамин С ослабляет развитие атеросклероза: под его влиянием закономерно понижается содержание в крови холестерина, замедляется отложение ате-роматозных масс в кровеносных сосудах. А наличие других полезных компонентов сделало шиповник поистине незаменимым лекарственным средством. Следует только предостеречь «азартных» людей — хорошенького понемножку! Противопоказаниями к применению больших доз аскорбиновой кислоты и препаратов шиповника являются тромбофлебиты, эндокардиты и недостаточность кровообращения. Также из-за высокого содержания витамина С следует предостеречь от употребления большого количества мякоти плодов шиповника беременных женщин, так как это может привести к выкидышу.

Кроме аскорбинки, в плодах шиповника содержатся различные другие витамины. Шиповник содержит два витамина группы В, играющие большую роль в нормальной работе нервной системы и состоянии кожи. Эти витамины B_1, B_2, которые участвуют в построении желтого фермента, способствуют синтезу зрительного пурпура; влияют на работу кроветворных органов. Кроме того, в шиповнике были обнаружены кровоостанавливающий витамин Р (биофлавониды), который способствует уменьшению проницаемости и хрупкости капилляров, улучшает использование организмом аскорбиновой кислоты и большое количество редкого витамина Е. Каротина в шиповнике — 0,7-9,6 мг. Витамин А — каротин — влияет на повышение общей сопротивляемости организма. К тому же витамин А применяется для профилактики и лечения гиповитаминоза А (куриная слепота, ксерофтальмия и др.). Витамин К, также имеющийся в плодах шиповника, принимает участие в

образовании протромбина и способствует нормальному свертыванию крови. В семенах шиповника содержится витамин Е.

Плоды шиповника, помимо поливитаминных свойств, обладают желчегонным, противовоспалительным, регулирующим деятельность желудочно-кишечного тракта, а также мочегонным действием, не сопровождающимся раздражением почечного эпителия. Кроме витаминов, плоды шиповника богаты органическими кислотами (яблочной, лимонной), в них содержатся от 2 до 14% пектиновых веществ, дубильные и красящие вещества. Трудно себе представить такой продукт, который был бы так богат пектинами, как шиповник, а ведь именно пектины нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта. Шиповник имеет также богатый подбор жизненно важных элементов: железа — до 28 мг, калия — 58 мг, меди — до 100 мг, кальция — до 60 мг, магния — 20 мг, марганца — от 8 до 100 мг, фосфора — до 20 мг, натрия — до 10 мг, молибдена — до 9 мг, цинка — 3 мг. Все перечисленные компоненты делают шиповник самым эффективным лекарственным средством среди окружающих нас растений.

Однако богаты полезными веществами не только плоды шиповника. Корни шиповника содержат дубильные вещества, флавоноиды и ка-техины. В цветках шиповника найдены эфирное масло, дубильные вещества и флавоноиды.

Как лекарственное растение шиповник известен издавна. В «Каноне врачебной науки» Ибн Сины немало рецептов, в состав которых входят засушенные и свежие лепестки, а также семена диких роз. Из них готовили лечебные соки, отвары, мази, пилюли. Справедливости ради следует заметить, что лечебные свойства шиповника, пожалуй, были известны и в гораздо более глубокой древности. Так, в одной из своих работ Чарльз Дарвин упоминает о том, что в каменном веке люди собирали дикие яблоки, плоды терновника, а также шиповника.

Плоды шиповника использовали в лечении цинги, желудочных и сердечных болезней, болезней печени и глазных заболеваний. Издавна настой плодов в тибетской медицине применялся при ревматизме, туберкулезе легких, неврастении, атеросклерозе, заболеваниях почек, печени, желудка, при инфекциях, ожогах, новообразованиях. В монгольской медицине шиповник использовали для лечения цинги и ее осложнений, при головной боли, головокружениях. Русская народная медицина отвар и настой листьев и корней шиповника использовала при гиповитаминозе, как желчегонное, общеукрепляющее, при инфекционных заболеваниях, ранениях, ожогах, обморожениях, атеросклерозе, гемофилии, метроррагии, анемии, пневмониях, при переломах костей, астении, раке желудка, язвенной болезни, для профилактики гриппа, респираторных заболеваний. Отвар незрелых плодов применяли при респираторных инфекциях, ревматизме и сердечно-сосудистых заболеваниях. Смолой из сожженных мелких ветвей шиповника смазывали участки кожи, пораженные псориазом.

И сегодня плоды шиповника часто используют для повышения сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, для повышения трудоспособности, при умственном и физическом утомлении, при синдроме хронической усталости. Доказано, что плоды шиповника уменьшают хрупкость капилляров, способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Основным лекарственным сырьем считаются плоды шиповника. Плоды показаны как кровоостанавливающее средство при легочном, маточном, почечном кровотечениях. Их принимают при гинекологических заболеваниях, рекомендуют беременным. Плоды принимают при авитаминозах, как общеукрепляющее, тонизирующее, кроветворное и повышающее сопротивляемость организма средство. Их используют для усиления потенции, улучшения сна, снижения давления и при многих заболеваниях, сопровождающихся снижением содержания витамина С.

Применяются в лечебных целях и другие части растения.

Отвар листьев пьют при желудочных коликах, метеоризме, как вяжущее средство при дизентерии. Его используют при малярии и как мочегонное.

Используют и цветки шиповника. Вот, например, как их можно подготовить и применять. Свежий или сушеный (нераспустившиеся бутоны шиповника сушат на воздухе в тени) цветок растолочь и смешать со свежим медом и кусковым сахаром и варить 20 минут до получения густой смеси (0,5 стакана измельченных цветов, 1 стакан меда и 3^4- куска сахара). Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. От этого средства хорошо укрепляются тело и кровь человека, уйдут мокрота из горла и боль из груди.

Бесценно и масло шиповника. Оно является источником каротиноидов (провитамина А), витаминов Р, Е. Кроме того, это природный анти-оксидант, способствующий стабилизации процессов перекисного окисления липидов в организме. Масло шиповника защищает клеточные структуры от повреждений в результате окисления свободными радикалами, является богатым природным источником полиненасыщенных жирных кислот, оказывает благотворное влияние на состояние слизистой верхних отделов пищеварительного тракта, вызывает повышение иммунного статуса организма, проявляет противовоспалительный эффект, оказывает общеукрепляющее действие, способствует излечению труднозаживающих ран, наружных и внутренних язв, ожогов; повышает эластичность кровеносных сосудов, обладает антисклеротическим действием, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, наконец, повышает половую потенцию.

Даже обычный чай из шиповника обладает тонизирующим действием, положительно влияя на нервную систему, на желудочно-кишечный тракт. Есть подтверждение, что плоды шиповника полезны больным сахарным диабетом для активизации физической, умственной работоспособности, снятия усталости переутомления.

Шиповник входит в ряд витаминных и лечебных сборов, часто его комбинируют с плодами черной смородины, рябины, брусники, содержащими Р-витаминный комплекс, в присутствии которого усиливается лечебное действие шиповника. Шиповник используют в сборах для вита-минно-кислородных коктейлей, применяемых при желудочно-кишечных заболеваниях. Отмечено, что у людей, начавших постоянно, с небольшими перерывами употреблять настой шиповника или регулярно пить чай с шиповником, значительно повышалась работоспособность и общая сопротивляемость к различным инфекционным заболеваниям (особенно у детей). Полезно употреблять крепкий зеленый чай с экстрактом шиповника вместо сахара, при головной боли.

И наконец, обобщим: вот пять важнейших причин, почему важно, как считают специалисты, принимать шиповник и препараты из него:

• восполняет содержание витамина С в организме;

• является средством профилактики острых респираторно-вирусных инфекций, гриппа, ангины;

• используется в качестве обязательного компонента в программе лечения часто болеющих детей и взрослого населения;

• применяется для профилактики заболеваний желчевыводящих путей;

• повышает иммунитет при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, бронхолегочной системы.

Внимание! После приема препаратов шиповника нужно обязательно полоскать рот теплой водой, так как кислоты шиповника разъедают зубную эмаль!

Глава 4
ШИПОВНИК В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ФОРМЫ ИЗ ШИПОВНИКА

Настой плодов шиповника. Лучший способ приготовления настоя следующий. Шиповник дробят, но так, чтобы зерна оставались целыми. Отмеренное количество дробленого шиповника заваривают шестикратным количеством кипятка и кипятят 10 минут. Настаивают при медленном охлаждении в течение 1-2 часов. Такой метод настаивания обеспечивает переход 90% аскорбиновой кислоты в настой и убивает вегетативную

микрофлору настоя. **Внимание!** Помните, что настои шиповника необходимо тщательно процеживать через густое сито и слой марли, чтобы устранить волоски, повреждающие слизистую оболочку пищеварительного канала (в редких случаях эти волоски могут даже вызвать рост так называемых волосяных опухолей).

Масло шиповника. Это маслянистая жидкость бурого цвета с зеленоватым оттенком, горьковатого вкуса и специфического запаха.

Содержит токоферолов не менее 40 мг%, каро-тиноидов не менее 55 мг%. Масло шиповника использовалось на Руси еще в XVI веке как средство, заживляющее раны. Со временем оно было забыто, но в наше время интерес к нему пробудился вновь. Масло из семян шиповника производят из плодов шиповника. Масло шиповника содержит ненасыщенные и насыщенные жирные кислоты, каротиноиды, токоферолы. Его применяют наружно при трещинах (неглубоких) и ссадинах сосков у кормящих женщин, при пролежнях, трофических язвах голеней, дерматозах, озене, при неспецифическом язвенном колите. Наружно масло шиповника назначают для смачивания марлевых салфеток, которые накладывают на пораженные участки кожи. При озене смачивают тампоны и вводят их в носовую полость 2 раза в день. При лечении неспецифического язвенного колита масло шиповника вводят при помощи клизмы по 50 мл ежедневно или через день (15-30 клизм). При дерматозах наряду с местным лечением препарат принимают внутрь по 1 ч. ложке 2 раза в день. Масло шиповника выпускается фармацевтической промышленностью, и его можно купить в аптеке. Кстати, кроме масла в аптеке можно купить и некоторые другие готовые препараты из шиповника.

Холосас. Это густая сиропообразная жидкость темно-коричневого цвета, кисло-сладкого вкуса, своеобразного запаха. Холосас назначают при холецистите, гепатите по 1 ч. ложке на прием 2-3 раза в день, детям — по 0,5 ч. ложки на прием 2-3 раза в день. В литературе есть указание на использование холосаса при лучевой болезни, терапии раковой опухоли, прикладывая к ткани, пораженной некрозами. В случае лечения рака гортани некротический слой облученной области смазывали холоса-сом. При раке шейки матки применяли тампоны с холосасом. Холосас наиболее эффективен в стадии образования воспалительно-некротической клетки, однако его применяли и при прогрессирующем некрозе. В стадии образования язв всегда приносит больным значительное облегчение.

Кароталин. Это маслянистый экстракт из плодов шиповника. Содержит каротиноиды, токоферол, насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. Кароталин — жидкость оранжевого цвета в тонком слое, со специфическим запахом и вкусом. Содержание каротиноидов в пересчете на каротин не менее 120 мг%. Применяют как наружное ранозаживляющее средство при трофических язвах, экземе, эритродер-мии и заболеваниях, сопровождающихся гипотрофией кожи и слизистых оболочек, а также для профилактики и лечения лучевых поражений у больных, получающих рентгенотерапию (3-4 аппликации на облученные участки кожи).

РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ШИПОВНИКА

Заболевания сердца и сосудов

При ***гипертонической бочезни стадии*** дополнительно к медикаментозному лечению рекомендуется принимать следующий состав*.

Шиповник (плоды)	***2 части***
Пустырник (трава)	***5 частей***
Боярышник (плоды)	***2 части***
Мята	***1 часть***
Чистец лесной	***2 части***
Спорыш	***1 часть***
Аир (корень)	***0,25 части***
Береза (листья)	***1 часть***

Астрагал 2 части
Валериана 0,5 части

Компоненты смешать, взять 2-3 ст. ложки смеси (в зависимости от веса больного), залить 2-2,5 стакана кипятка, настоять в течение 30 минут, затем процедить. Принимать по 0,5 стакана за 10-15 минут до еды.

Шиповник снижает давление, повышает эластичность сосудов, если они хрупкие, стимулирует кроветворение, активизирует деятельность сердечно-сосудистой системы.

При ***гипертонической болезни*** рекомендуется следующий состав.

Шиповник (плоды) 2 части
Боярышник (плоды) 2 части
Василистник 2 части
Клюква (плоды) 1 часть
Рябина черноплодная (плоды) 1 часть

*** Отсутствие какого-либо компонента в приводимом здесь и далее составах на эффективность приготовляемых лекарственных форм существенно не влияет.**

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить. Принимать по 0,3 стакана за 10-15 минут до еды, сочетая с медикаментозным лечением.

*** * ***

При ***гипертензии*** рекомендуется следующее средство.

Шиповник (плоды) 2 ст. ложки
Вода 1 стакан

Сухие измельченные плоды шиповника залить кипящей водой, выдержать на водяной бане в течение 10 минут, настоять еще 30 минут, затем процедить, перелить в плотно закрытую посуду. Принимать по 0,3-0,5 стакана 2-3 раза в день после еды.

*** * ***

При ***гипертензии*** рекомендуется также следующий состав.

Шиповник (плоды) 2 ст. ложки
Шиповник (цветки) 2 ст. ложки
Клюква (плоды) 1 ст. ложка
Мята 1 ст. ложка

Компоненты смешать, 2-3 ст. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 30 минут, укутав, затем процедить. Принимать по 0,3 стакана настоя за 15 минут до еды.

Для ***лечения и профилактики атеросклероза*** рекомендуется следующий состав.

Шиповник (плоды) 3 части
Мать-и-мачеха (листья) 1 часть
Одуванчик (корень) 2 части
Подорожник (листья) 1 часть
Ромашка (цветки) 2 части
Чабрец (трава) 3 части
Шалфей (трава) 2 части
Мята (листья) 1 часть

*** * ***

При ***гипертонии, склерозе сосудов головного мозга и сердечно сосудистых заболеваниях*** рекомендуется следующий состав.

Лимон 1 шт.

Клюква 1 ст. ложка
Шиповник (свежие размолотые плоды) 0,5 ст. ложки
Мед 1 стакан

Перемешать натертый лимон с клюквой и свежими размолотыми плодами шиповника, добавить мед. Смесь принимать по 1 ст. ложке утром и вечером.

*** * ***

При ***атеросклерозе*** рекомендуется следующее средство.
Шиповник (цветки) 1 ч. ложка

Цветки шиповника заварить горячей водой и прокипятить на слабом огне в течение 4-5 минут, затем настаивать в течение 1 часа и процедить. Принимать по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 30 минут, тепло укутав, затем процедить. Принимать по 0,5 стакана за 20-30 минут до еды.

При ***избыточном весе*** полезно добавить к этой смеси 4-5 частей кукурузных рылец.

*** * ***

При ***атеросклерозе*** рекомендуется следующий состав.

Шиповник (плоды) 2 части
Вероника (трава) 2 части
Донник (трава) 2 части
Зверобой (трава) 1 часть
Крапива (листья) 1 часть
Ромашка (цветки) 2 части
Лен (семя) 1 часть
Мордовник 3 части
Паслён 1 часть
Почечный чай 2 части
Рябина (плоды) 1 часть
Солодка голая (корень) 1 часть
Сушеница топяная (трава) 1 часть
Тысячелистник (трава) 1 часть
Мята (листья)] часть

Компоненты смешать, 2-3 ст. ложки смеси залить 2-2,5 стакана кипятка, настоять в течение 30 минут на водяной бане, затем немного остудить и процедить. Принимать по 0,5 стакана за 20-30 минут до еды.

*** * ***

При ***атеросклерозе*** рекомендуется также следующий состав.
Шиповник (плоды) 2 части
Бессмертник Цветки) 1 часть
Душица (трава) 2 части
Земляника (листья) 1 часть
Одуванчик (корень) 2 части
Пустырник 2 части
Почечный чай] часть
Роза крымская (лепестки) 1 часть
Рута 2 части
Спаржа 1 часть

Укроп (плоды) 0,5 части
Хвощ полевой 1 часть
Череда (трава)] часть
Шалфей (трава) 2 части
Мята (листья) 1 часть

Компоненты смешать, 2-3 ст. ложки смеси залить 2-2,5 стакана кипятка, настоять в течение 30 минут на водяной бане, затем немного остудить и процедить. Принимать по 0,3 стакана за 20-30 минут до еды.

Этот и приводимые выше сборы, назначаемые при атеросклерозе, необходимо чередовать каждые 3-4 месяца с перерывом в 7-10 дней. Признаки улучшения появляются обычно через несколько месяцев — улучшается сон, уменьшаются головные боли, появляется ощущение бодрости. Но и после этого необходимо продолжать лечение не менее 1,5-2 лет, а потом с профилактической целью возобновлять прием трав весной и осенью, на 2 месяца.

* * *

При ***склеротических явлениях*** рекомендуется пить следующий чай.
Шиповник (плоды) 3 части
Рябина (плоды) 1 часть
Душица (трава) 1 часть

Компоненты смешать, 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканомкипятка,настоятьвтечение30ми-нут, процедить. Приготовленный отвар пить как чай.

*** * ***

При ***сердечно-сосудистой недостаточности*** рекомендуется принимать настойку шиповника.

Шиповник (измельченный корень) 1,5 стакана Водка 0,5 л

Мелко нарезанные корни шиповника залить водкой, настаивать 20 дней в темном месте, затем настойку процедить. Первые 10 дней лечения принимать по 1 ст. ложке настойки 3 раза в день. Затем по 50 мл.

Заболевания суставов

При ***ревматизме, подагре, артрите*** рекомендуется следующий состав.
Шиповник (плоды) 1 часть
Смородина черная (плоды) 1 часть
Рябина обыкновенная (плоды) 1 часть
Крапива (листья) 1 часть

Компоненты смешать, 1 ст. ложку залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 20 минут, затем процедить. Пить по 0,5 стакана настоя ***3-4*** раза в день после еды.

*** * ***

При ***ревматизме, полиартрите, остеохондрозе позвоночника*** рекомендуется следующий состав.
Шиповник коричный (плоды) 2 ст. ложки
Сельдерей пахучий (корень) 2 ст. ложки
Мелисса лекарственная 2 ст. ложки
Череда трехраздельная 2 ст. ложки
Брусника обыкновенная (листья) 2 ст. ложки Горец змеиный 1 ст. ложка

Компоненты смешать, 6 ст. ложек сбора заварить 0,8 л кипятка, настоять в течение 1 часа в закрытой посуде, процедить. Принимать по 50 мл настоя 6 раз в день. **50**

Из этой смеси можно приготовить спиртовую настойку: на 500 мл спирта настоять 6 ст. ложек смеси в течение 7 дней в темном месте, затем настойку процедить. Принимать по 25 капель настойки 4 раза в день. Одновременно делать массаж этой же настойкой.

При ***ревматических проявлениях*** рекомендуется следующий состав.
Шиповник (плоды) 2 части
Крапива (листья) 1 часть
Тысячелистник (трава) 1 часть
Хвощ полевой (трава) 1 часть
Компоненты смешать, 1 ст. ложку залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 20 минут, затем процедить. Пить по 0,5 стакана настоя ***3-4*** раза в день после еды.

*** * ***

При ***параличе*** и ***слабости*** ног рекомендуется делать ванны с отваром плодов шиповника. Такие же ванны рекомендуются при ревматизме.

Простудные заболевания

В качестве ***жаропонижающего средства при простудных заболеваниях*** рекомендуется следующий состав.
Шиповник (плоды) 0,5 стакана
Калина (плоды) 0,5 стакана
Плоды шиповника и калины настаивать в термосе 0,5 л в течение ***3-4*** часов, процедить и пить полученный настой по 0,5 стакана каждый час.

*** * #**

При ***острых респираторно-вирусных инфекциях*** рекомендуется следующий состав.
Шиповник (плоды и корни) 2 части
Мята (листья) 2 части
Душица (трава) 1 часть
Мать-и-мачеха (листья) 1 часть
Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора заварить 2 стаканами кипящей воды, настоять в термосе в течение ночи, процедить через марлю. Принимать в теплом виде по 0,5 стакана настоя 3 раза в день.

*** * ***

При ***острых респираторно-вирусных инфекциях в качестве противолихорадочного средства*** рекомендуется следующий состав.
Шиповник (плоды) 2 части
Липа (цветки) 2 части
Малина (плоды) 2 части
Анис (плоды) 1 часть
Смородина черная (листья) 1 часть
Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипящей воды, кипятить в течение 10 минут, охладить и процедить через марлю. Выпить 1-1,5 стакана на ночь в горячем виде.

При ***недомогании простудного характера*** рекомендуется следующий состав.
Шиповник (плоды) 2 части
Малина (плоды) 2 части
Смородина черная (листья) 1 часть
Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипящей воды, настаивать в течение 20 минут, процедить через марлю. В горячем виде выпить на ночь.

При насморке — воспалении слизистой оболочки носа в результате переохлаждения, рекомендуется капать в каждую ноздрю по 2-3 капли масла шиповника.

При ***насморке*** рекомендуется также следующее средство.

Шиповник (масло) 1 часть
Облепиха (масло) 1 часть
Алоэ (сок) 1 часть.

Тщательно смешать масло облепихи, сок алоэ и масло шиповника. В каждую ноздрю капать по 5 капель смеси несколько раз в день.

Заболевания полости рта и горла

При ***воспалительных заболеваниях горла и полости рта*** рекомендуется следующий состав для полоскания.

Шиповник (плоды) 2 части
Ромашка (цветки) 4 части
Роза крымская (лепестки) 4 ст. ложки
Липа (цветки) 2 части
Шалфей (листья) 2 части

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси заварить 1 стаканом кипящей воды, настоять в течение 15-20 минут, процедить через марлю. Полоскать рот и горло несколько раз в день.

*** * ***

При ***ангине*** и ***тонзиллите*** рекомендуется следующий состав для полоскания.

Шиповник (цветки) 2 части
Липа (цветки) 1 часть

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси заварить 1 стаканом кипящей воды, настоять в течение 30 минут, процедить через марлю, применять для полоскания несколько раз в день.

*** * ***

При ***воспалении полости рта и горла*** рекомендуется следующий состав для полоскания.

Шиповник (цветки) 2 части
Ромашка (цветки) 4 части
Розовое масло 2-3 капли

Цветки шиповника и ромашки смешать, 2 ст. ложки смеси заварить 1 стаканом кипящей воды, настоять в течение 15-20 минут, процедить через марлю, добавить розовое масло. Полоскать рот и горло несколько раз в день.

При ***воспалении полости рта*** рекомендуется следующий состав для полоскания.

Шиповник (цветки) 2 части
Шиповник (плоды) 2 части
Шалфей (листья) 1 часть

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 30 минут, затем процедить. Полоскать полость рта несколько раз в день.

*** * ***

При ***хроническом воспалении тканей, окружающих зубы,*** рекомендуется полоскать полость рта настоем шиповника.

Шиповник (цветки) 20 г
Вода 1 стакан

Цветки шиповника залить кипятком и настаивать в течение 1 часа, затем процедить. Полоскать воспаленную полость рта.

*** * ***

Для ***лечения*** и ***профилактики цинги*** рекомендуется натирать десны и зубы мякотью плодов шиповника.

Заболевания системы крови

Дтя ***улучшения работы кроветворных органов, восстановления сил у больных, перенесших тяжелые заболевания и операции, укрепления стенок сосудов при гиповитаминозах и капилля-ротоксикозах*** рекомендуется пить настой плодов шиповника.

Шиповник (плоды) 2 ч. ложки

Вода 1 стакан

Сушеные плоды шиповника заварить кипятком, настоять под крышкой в течение 15 минут, процедить и пить настой 3 раза в день после еды.

Шиповник (листья) 2 ст. ложки

Вода 1 стакан

Листья шиповника заварить кипятком и кипятить в течение *Ъ-А* минут, затем настаивать в течение 1 часа, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

*** * ***

При ***анемии, возникшей на фоне гастрита с пониженной секреторной функцией,*** рекомендуется следующий состав.

Шиповник (плоды) 30 г

Можжевельник (плоды) 15 г

Тёрн колючий (плоды) 45 г

Компоненты смешать, 30 г смеси залить 1 л кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить. Пить по 150 мл настоя 4 раза в день.

Примечание. При появлении изжоги или кислой отрыжки после нескольких дней приема настоя дозу уменьшить до 30 мл по 3 раза в день. Если эти явления продолжаются, на время отменить прием отвара и обязательно проконсультироваться у врача.

*** * ***

При ***анемии*** рекомендуется принимать отвар листьев шиповника. При ***хроническом гастрите с пониженной секреторной функцией*** рекомендуется следующий состав.

Шиповник (толченые плоды)	***3 части***
Алтей	***3 части***
Вахта	***5 частей***
Дымянка	***2 части***
Золототысячник	***2 части***
Лён (семя)	***2 части***
Одуванчик (корень)	***3 части***
Пижма	***1 часть***
Спорыш	***1 часть***
Тысячепистник	***2 части***
Чабрец	***4 части***

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 30 минут на водяной бане, охладить и процедить. Пить по 0,3 стакана отвара за 20-30 минут до еды. При пониженной секреторной функции желудка лечение длится годами. Сборы, как правило, назначают не менее чем на 1,5-2 года, но и после этого, в стадии компенсации, желательно

2 раза в год по 2 месяца принимать травы для профилактики. При декомпенсации заболевания может возникнуть железодефицитная анемия, нарушение кроветворения. Фитотерапия в таких случаях проводится строго под наблюдением врача и после тщательного обследования.

*** * ***

При ***повышенной кислотности ж&чудочного сока*** рекомендуется следующий состав.

Шиповник (плоды) 3 части
Сушеница болотная (трава) 1 часть
Пустырник (трава) 1 часть
Аир (корень) 1 часть
Крушина (кора)] часть
Мята (листья) 1 часть
Зверобой (трава) 1 часть

Компоненты смешать, 100 г смеси залить 1 л кипятка, настаивать в течение 5-6 часов, процедить. Пить по 1 чашке настоя перед едой.

*** * ***

При ***несварении желудка, тошноте, неприятном запахе изо рта, гастрите с эрозией*** рекомендуется следующий состав.

Шиповник (плоды) 2 ст. ложки
Черника обыкновенная 3 ст. ложки
Пустырник пятилопастный 1 ст. ложки
Мать-и-мачеха обыкновенная 2 ст. ложки
Ромашка аптечная 2 ст. ложки

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить. Принимать по 30 мл настоя 6 раз в день.

* * *

При ***желудочно-кишечных коликах, гастритах, малярии, а также в качестве мочегонного средства*** рекомендуется отвар листьев шиповника.

Шиповник (листья) 3 ст. ложки
Вода 0,5 л

Листья шиповника заварить кипятком и настаивать в течение 2 часов, процедить. Пить по 0,25-0,3 стакана 3 раза в день.

*** * ***

При ***запорах, скошений газов в кишечнике*** рекомендуется пить отвар шиповника.

Шиповник (листья) Юг
Вода 1 стакан

Измельченные листья шиповника залить горячей водой и варить в течение 10—15 минут, затем настоять в течение 30 минут и процедить. Пить по 0,25 стакана 3-4 раза в день до еды.

*** * ***

При ***язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной секреторной дЬунк-цией желудка, при сопутствующих заболеваниях***
печени (например, гепатит) и мочекаменной болезни рекомендуется следующий состав.

Шиповник коричный (корень) 3 ст. ложки
Земляника лесная 3 ст. ложки
Буквица лекарственная 3 ст. ложки
Брусника обыкновенная (листья) 3 ст. ложки

Все компоненты хорошо измельчить. Взять 2 ст. ложки сбора, залить 1 л кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить. Пить по 30 мл настоя 3 раза в день.

Примечание. При появлении болей в области почек количество земляники уменьшить до 1 ст. ложки.

*** * ***

Для лечения ***язвы толстой кишки*** народная медицина рекомендует использовать масло из семян шиповника, применяя его в виде микроклизм по 50 мл на процедуру. Курс лечения — 15-30 процедур. Процедуру необходимо делать ежедневно или через день.

*** * ***

При ***дизентерии*** рекомендуется следующий состав.
Шиповник обыкновенный (плоды) 3 ст. ложки
Горечавка желтая 3 ст. ложки
Золототысячник зонтичный 3 ст. ложки
Ежевика сизая (корни) 3 ст. ложки
Черника обыкновенная (листья) 4 ст. ложки
Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 3 л кипятка, настоять в течение 30 минут в закрытой посуде, процедить. Принимать по 50 мл настоя каждые 30-40 минут.

Заболевания печени
При ***желтухе*** рекомендуется следующий состав.

Календула (цветки) 1 часть
Шиповник (толченые плоды) 3 части
Одуванчик (корень) 3 части
Кукурузные столбики с рыльцами 3 части
Хвощ полевой (побеги) 3 части
Бессмертник песчаный (соцветия) 4 части
Роза белая (лепестки) 2 части
Земляника лесная (плоды) 2 части
Ромашка аптечная (цветки) 2 части
Можжевельник (толченые плоды) 1 часть
Сушеница лесная (трава) 1 часть
Береза белая (листья) 1 часть
Укроп (семена) 1 часть
Компоненты смешать, 2 ч. ложки сбора заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить настой по 0,5 стакана 4 раза в день.

Можно приготовить из этой смеси отвар: 1 ст. ложку заварить 0,5 л кипятка, томить в течение 30 минут на слабом огне или водяной бане, процедить. Пить по 150 мл отвара 3 раза в день за 10-15 минут до еды. Вкус настоя горьковатый.

Организм при этом оздоровляется, уменьшается желтушность кожи, слизистых оболочек, склер глаз, которая происходит вследствие накопления билирубина в крови и отложения его в тканях.

*** * ***

При ***воспалительных процессах в печени*** рекомендуется следующий состав.
Шиповник, (плоды) 3 части
Кукурузные столбики с рыльцами 3 части
Брусника (ягоды) 2 части
Роза белая (лепестки) 2 части
Одуванчик (корень) 2 части
Ромашка аптечная (цветки) 2 части
Компоненты смешать, 1 ст. ложку измельченной смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять в термосе в течение ночи. Пить по 50 мл 2-3 раза в день за 20 минут до еды.

*** * ***

При ***холецистите*** рекомендуется следующий состав.
Шиповник (плоды) 3 части

Кукурузные столбики с рыльцами 3 части
Одуванчик (корень) 3 части
Хвощ полевой (побеги) 3 части
Цмин песчаный (цветки) 4 части
Роза белая (лепестки) 2 части
Земляника лесная (плоды) 2 части
Ромашка аптечная (цветки) 2 части
Можжевельник (плоды) 1 часть
Укроп (плоды) 1 часть
Череда (трава) 1 часть
Береза пушистая (листья) 1 часть

Компоненты смешать, 1 ст. ложку измельченной смеси заварить 0,5 л кипятка, томить на водяной бане в течение 30^40 минут, затем немного остудить и процедить. Пить по 150 мл 3 раза в день за 10-15 минут до еды.

При ***воспалительных процессах в жеччном пузыре*** рекомендуется следующий состав.

*** * ***

При ***воспалении желчного пузыря*** рекомендуется следующий состав.

Шиповник (плоды)	***3***	***части***
Календула лекарственная (цветки)	***1***	***часть***
Кукурузные столбики с рыльцами	***3***	***части***
Одуванчик (корень)	***3***	***части***
Хвощ полевой (побеги)	***3***	***части***
Цмин песчаный (цветки)	***4***	***части***
Роза белая (лепестки)	***2***	***части***
Земляника лесная (плоды)	***2***	***части***
Ромашка аптечная (цветки)	***2***	***части***
Можжевельник (плоды)	***1***	***часть***
Сушеница лесная (трава)	***1***	***часть***
Береза пушистая (листья)	***1***	***часть***
Укроп (плоды)	***1***	***часть***

Компоненты смешать, 1 ст. ложку измельченной смеси заварить 0,5 л кипятка, томить 30 минут на слабом огне или водяной бане, немного остудить и процедить. Пить по 150 мл 3 раза в день за 10-15 минут до еды.

Шиповник (плоды) 3 части
Кукурузные столбики с рыльцами 3 части
Одуванчик (корень) 3 части
Роза белая (лепестки) 2 части
Земляника лесная (плоды) 2 части
Ромашка аптечная (цветки) 2 части
Можжевельник (плоды) 1 часть
Укроп (плоды) 1 часть
Береза пушистая (листья) 1 часть

Компоненты смешать, 1 ст. ложку измельченной смеси заварить 0,5 л кипятка, томить на водяной бане в течение 30—40 минут, немного остудить и процедить. Пить по 100 мл 2-3 раза в день за 10-15 минут до еды.

Болезни почек и мочевыводящих путей

При ***нефрите*** рекомендуется следующий состав.

Шиповник (плоды) 2 части
Мальва (цветки) 1 часть
Петрушка (семена) 1 часть
Любисток (корень) 2 части
Бадан (лист) 3 части
Береза (листья) 3 части
Пырей (корневище) 3 части

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси настоять в 1 стакане холодной воды в течение 6 часов, затем кипятить в течение 15 минут, немного остудить, процедить и выпить за день 1-2 стакана.

*** * ***

При ***дискинезии желчных путей*** рекомендуется следующее средство.

Шиповник (измельченный корень) 2 ст. ложки Вода 2 стакана

Измельченные корни шиповника залить горячей водой, довести до кипения, кипятить на слабом огне в течение 15 минут, настаивать в течение 2 часов, затем процедить. Принимать по 0,5 стакана отвара 3-4 раза в день.

* * *

При ***остром пиелонефрите с сопутствующими заболеваниями (например, начальная стадия цирроза печени)*** рекомендуется следующий состав.

Шиповник коричный (плоды) 2 ст. ложки
Толокнянка (листья) 3 части
Календула лекарственная (цветки) 3 ст. ложки Апельсин (измельченные корки) 1 ст. ложка

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 2 л кипятка, настоять в течение 30 минут на водяной бане, немного остудить и процедить. Принимать 6 раз в день по 150 мл.

При ***остром пиелонефрите и других заболеваниях почек и мочевыводящих путей*** рекомендуется следующий состав.

Шиповник коричный (плоды) 2 ст. ложки
Брусника обыкновенная (листья) 3 ст. ложки
Грыжник голый 3 ст. ложки
Календула лекарственная (цветки) 3 ст. ложки
Апельсин (корки) 1 ст. ложка

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 2 л кипятка, настоять в течение 30 минут на водяной бане, немного остудить и процедить. Принимать 6 раз в день по 150 мл.

*** * ***

В качестве ***мочегонного средства*** рекомендуется следующий состав.

Шиповник коричный (плоды) 25 г
Береза (листья) 50 г
Стальник полевой (корни) 25 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить. Принимать настой по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.

*** * ***

При ***заболеваниях мочевого пузыря и почек, при мочекаменной болезни в качестве мочегонного*** рекомендуется отвар или настой семян шиповника. Отвар плодов с семенами

показан при ***камнях в почках и мочевом пузыре.*** При этих болезнях его рекомендуют использовать и в виде ванн для размягчения камней.

Шиповник (семена плодов) 2 ст. ложки
Вода 1 стакан

Семена плодов шиповника (или плоды с семенами) залить кипятком и кипятить 1 минуту, затем настоять в течение 2 часов и процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

*** * ***

При ***мочекаменной болезни*** рекомендуется следующий состав.

Шиповник (плоды) 3 части
Крапива (листья) 4 части
Аир (корневище) 3 части
Мята перечная (листья) 2 части
Хвощ полевой (трава) 3 части
Бузина черная (цветки) 2 части

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить 0,5 литра кипятка, кипятить 1 минуту, затем настоять в течение 40 минут и процедить. Пить по 0,5 стакана теплого отвара 3 раза в день.

*** * ***

Для ***дробления камней в почках*** народная медицина рекомендует пить отвар корней шиповника.

Шиповник (измельченные корни) 1,5 стакана

Измельченные корни шиповника залить 1 л горячей воды, прокипятить в течение 5-7 минут, настоять 2 часа и процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день. При этом пить также мочегонное, настой ягод шиповника и принимать ванны.

Для ***безболезненного отхождения камней*** народная медицина рекомендует следующий состав.

Шиповник (корень) 1 ст. ложка
Шалфей 1 ст. ложка
Чистотел 1 ст. ложка
Крапива 1 ст. ложка
Тысячелистник 1 ст. ложка
Хвощ полевой 1 ст. ложка
Лен (семя) 1 ст. ложка
Бузина (цветки) 1 ст. ложка
Кукурузные рыльца 1 ст. ложка

Все тщательно перемешать, взять 0,5 стакана смеси, залить 500 мл крутого кипятка и настаивать в течение 6 часов, затем процедить. Пить 2 раза в день. При этом ежедневно в 3 часа ночи есть арбуз с черным хлебом и принимать горячую ванну.

*** # ***

Для ***очищения почек и мочевого пузыря от камней*** народная медицина рекомендует следующий состав.

Шиповник (плоды) 6 частей
Шиповник (цветки) 1 часть
Пастушья сумка 10 частей
Крапива 2 части
Можжевельник (плоды) 1 часть
Бадан (листья) 1 часть

Компоненты смешать, 1 ч. ложку смеси, залить 300 мл кипятка, настоять в термосе в течение 30 минут, процедить. Пить по 0,3 стакана горячего настоя с медом 2 раза в день.

*** * ***

При ***камнях в почках и мочевом пузыре*** рекомендуется следующее средство.

Шиповник (корни) 2 ст. ложки

Вода 1 стакан

Измельченные корни шиповника залить крутым кипятком и дать настояться в течение ночи на открытом воздухе, после чего кипятить 15 минут, остудить, процедить и пить по 0,3 стакана 5 раз в день в течение 10 дней. Это средство позволяет растворить камни в организме до очень мелких песчинок, которые будут выходить с мочой.

*** * ***

При ***камнях в почках и мочевом пузыре*** рекомендуется следующее средство.

Шиповник (порошок семян) 1 ч. ложка

Вода 250 мл

Порошок семян шиповника залить кипятком, настоять в течение 2 часов в термосе, процедить. Принимать по 50 мл настоя 4-5 раз в день до еды.

Сахарный диабет

Заболевания кожи

При ***сахарном диабете*** рекомендуется следующее средство.

Шиповник (плоды) 1 ст. ложка

Вода 0,5 л

Измельчить плоды шиповника, залить кипящей водой, закрыть крышкой и держать на водяной бане 15 минут, затем оставить еще на сутки. Настой процедить, пить по 0,5 стакана 2 раза в день за 15 минут до еды.

Можно приготовить настой по-другому: 2 ст. ложки сухих плодов шиповника размолоть кофемолкой, залить 2 стаканами кипятка и поставить в темное место на 4-5 часов. Процедить через 2 слоя марли. Пить за 15 минут до еды по 0,5 стакана.

*** * ***

При ***сахарном диабете с гипертонией и небольшими отеками на нижних конечностях*** рекомендуется следующий состав.

Шиповник коричный (плоды) 2 ст. ложки

Сушеница болотная 3 ст. ложхи

Хвощ полевой 3 ст. ложки

Бузина черная 2 ст. ложки

Сирень обыкновенная 2 ст. ложки

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 2 л кипятка, настоять в течение 1 часа, процедить. Пить 6 раз в день по 100 мл настоя.

При ***гнойничковых заболеваниях кожи*** рекомендуется использовать следующий состав для приготовления компрессов.

Шиповник (лепестки) 0,5 стакана

Калина обыкновенная (свежие плоды) 0,5 стакана

Смесь свежих плодов и лепестков залить кипятком так, чтобы их только покрыло. Настаивать в течение 5 минут, затем отжать сок и использовать для компрессов.

При ***рожистых заболеваниях кожи*** рекомендуется следующее средство.

Шиповник (листья) 1 ст. ложка

Вода 300 мл

Листья шиповника залить кипятком, настаивать в течение 2-3 часов в закрытой посуде, процедить. Принимать по 2 ст. ложки настоя с медом 3-4 раза в день до еды.

* * *

При трещинах сосков народная медицина рекомендует следующее средство.

Шиповник (лепестки) 1 часть
Бадан (листья) 1 часть

1 ч. ложку смеси залить 0,5 стакана кипятка, настаивать в тепле в течение 20 минут, процедить. Применять для компрессов при трещинах сосков.

Лепестки цветков шиповника, проваренные на меду, народная медицина рекомендует использовать при ***рожистом воспалении кожи.***

*** * ***

Для лечения ***трофических язв голени, дерматозов, пролежней, трещин сосков, прямой кишки, экземы, ожогов,*** а также ***радиоактивных поражений кожи, лучевых ожогов*** рекомендуется использовать масло из семян плодов шиповника — оно содержит около 200 мг% витамина Е и 10 мг% каротина, поэтому оно очень эффективно. В виде клизм это масло применяется также при ***неспецифических язвенных колитах.***

* * *

Сок свежих плодов шиповника можно применять наружно в виде примочек, ванн, ванночек

при ***ранах, переломах, опухолях, рожистом воспалении, диатезе, экземе, псориазе, варикозном расширении вен, трофических язвах, трещинах губ, кожи.***

Заболевания женской половой сферы

Для ***уменьшения приливов при климаксе*** рекомендуется следующий состав.

Шиповник коричный (цветки) 2 ст. ложки
Солянка Рихтера 2 ст. ложки
Календула лекарственная 3 ст. ложки
Донник лекарственный 2 ст. ложки
Шалфей лекарственный 2 ст. ложки

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить. Пить по 50 мл настоя 6 раз в день.

*** * ***

При ***климаксе*** рекомендуется следующий состав.

Шиповник (плоды) 1 часть
Рябина (плоды) 1 часть
Крапива (листья) 1 часть
Калина (плоды) 1 часть

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси трав залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить, принимать по 1 стакану 2 раза в день до еды.

*** * ***

Для лечения ***ранних токсикозов беременных*** рекомендуется следующий состав.

Шиповник (плоды) 3 части
Календула (цветки) 4 части
Пустырник (трава) 4 части
Валериана (корень) 3 части
Мята перечная 2 части
Аир (корневище) 2 части

Зверобой (трава) 2 части

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 500 мл горячей воды, кипятить 1 минуту,

20 минут настаивать, процедить, пить по 50-100 мл 3 раза в день за 30 минут или 1 час до еды в течение 2 месяцев. После 10-дневного перерыва курс лечения можно повторить.

Заболевания глаз

При ***конъюнктивитах и других воспалениях глаз*** рекомендуется следующий состав.

Шиповник коричный (цветки) 2 ст. ложки
Подорожник большой 1 ст. ложка
Ромашка аптечная (лепестки) 1 ст. ложка
Василек синий (лепестки) 2 ст. ложки
Бузина черная (цветки) 1 ст. ложка

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 20 минут в закрытой посуде, процедить через марлю и вату. Закапывать по 3 капли в каждый глаз.

Все компоненты хорошо измельчить, взять 3 ст. ложки сбора, заварить 0,8 л кипятка, кипятить 3 минуты, настоять в течение 3 часов, процедить. Пить по 100 мл 6 раз в день.

Примечание. При появлении кислой отрыжки после нескольких дней приема отвара дозу уменьшить до 30 мл по 3 раза в день.

Пониженный тонус, слабость

Для ***поднятия тонуса*** рекомендуется следующий состав.

Шиповник (плоды) 3 части
Смородина черная (плоды) 1 часть
Крапива (листья) 3 части
Морковь (измельченный корень) 3 части

Заваривать и пить как чай в течение дня.

Онкологические заболевания

При ***опухолях печени и желудка*** в качестве вспомогательного средства рекомендуется следующий состав.

Шиповник коричный (корень) 3 ст. ложки
Ежевика сизая (корень) 3 ст. ложки
Бузина черная (корень) 3 ст. ложка
Брусника обыкновенная 3 ст. ложки (побеги с корнем)

**** * ****

Для ***поднятия тонуса*** рекомендуется следующий состав.

Шиповник (плоды) 1 ст. ложка
Облепиха (плоды и листья) 1 ст. ложка

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут на медленном огне, настоять в течение 30 минут, процедить, пить по 0,25-0,3 стакана 2-3 раза в день после еды. Хранить настой в плотно закрытой посуде не более 2 суток.

Для ***профилактики и лечения гипо- и авитаминозов*** рекомендуется следующее средство.

Шиповник (плоды) Юг
Вода 1 стакан

Измельченные плоды залить кипятком и кипятить 10 минут, затем настоять в течение 2-3 часов, процедить. Пить по 0,5 стакана 2-3 раза в день после еды.

Настой рекомендуется также при пневмонии, маточных кровотечениях, переломах костей, для усиления потенции и улучшения сна. Он ослабляет и останавливает кровотечения,

ускоряет заживление ран, ожогов, обморожений и полезен при многих болезнях, связанных с дефицитом витамина С.

Шиповник принимают при разных формах малокровия, включая и малокровие у физически плохо развитых девушек и юношей, а также при малокровии со злокачественным уклоном. Многие фитотерапевты говорят: «Если хотите быть здоровым, пейте настойку шиповника» и рекомендуют ее как средство против малокровия, цинги и для лучшего обмена веществ.

Настойка плодов на водке очень эффективна при желудочно-кишечных заболеваниях, сердечных и нервных болезнях.

Для этого 1 стакан свежих плодов (подсушенных) или мелко порезанных (если сушеные) нужно смешать с 1 стаканом сахара, залить 3 стаканами водки и поставить на 5 дней на солнце; на 6-й день долить еще 2 стакана водки и опять поставить на солнце на 5 дней. Потом отжать, процедить и пить по 1 рюмке (15-20 мл) 2 раза в день после еды.

ВИТАМИННЫЕ ШИПОВНИКОВЫЕ ЧАИ

Традиции чаепития на Руси издавна передавались из поколения в поколение и сохранились до наших дней. И сейчас гостеприимные хозяева любят угощать гостей чаем, приготовленным по своему «особому» рецепту. Поэтому и фитотерапия в виде чаепития является наиболее приятным видом лечения.

Ученые доказали, что лечебно-профилактические и витаминные растительные чаи стимулируют обмен веществ, ускоряют процесс сжигания жиров, укрепляют организм. Всем известно, что чашечка обычного чая вечером помогает расслабиться и поднять себе настроение после трудового дня. Но не все задумываются над тем, что этот напиток может быть не только вкусен, но и исключительно полезен для организма — стоит только добавить в чай, например, такие ингредиенты, как соки цитрусовых, корицу, шиповник, яблоки, имбирь, и пойдет еще процесс сжигания жиров. Настоящий лидер чайных добавок — шиповник.

Шиповник (плоды) 1 часть
Смородина (ягоды) 1 часть

4 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час в хорошо закрытой посуде, процедить через марлю, добавить по вкусу сахар или мед. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день.

Шиповник (плоды) 20 г
Вода 500 мл

Шиповник залить кипятком и настаивать 10-12 часов, затем процедить через марлю или специальное ситечко. Пить по 100 мл за 30 минут до еды 2 раза в сутки. Готовить не более чем на 2 суток.

*** * ***

Шиповник (плоды) 1 часть
Рябина (ягоды) 1 часть

1 ст. ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 4 часа в хорошо закрытой посуде (в прохладном темном помещении), процедить через марлю, добавить по вкусу сахар. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Шиповник (плоды) 1 часть
Брусника (ягоды) 1 часть

1 ст. ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 4 часа в хорошо закрытой посуде (в прохладном темном по- мещении), процедить через марлю, добавить по вкусу сахар. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

*** * ***

Шиповник (плоды) 3 части
Брусника (ягоды) 1 часть
Крапива (листья) 3 части

1 ст. ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 4 часа в хорошо закрытой посуде (в прохладном темном помещении), процедить через марлю, добавить по вкусу сахар. Пить по 0,3 стакана 3-4 раза в день.

*** * ***

Шиповник (плоды) 10 г
Чабрец (листья) 5 г
Мед 15 г
Вода 200 мл

Плоды шиповника залить кипящей водой и варить 5 минут. Затем добавить листья чабреца, настаивать 10 минут, процедить, добавить мед. Пить как чай.

*** * ***

Шиповник (плоды) 3 части
Смородина (ягоды) 1 часть
Крапива (листья) 3 части
Морковь (измельченные 1 часть
сушеные корнеплоды)

1 ст. ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 4 часа в хоро- шо закрытой посуде (в прохладном темном помещении), процедить через марлю, добавить по вкусу сахар. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

*** * ***

Шиповник (плоды) 3 части
Малина (ягоды) 1 часть

1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 3 часа, процедить через марлю. Пить по 0,3 стакана 2-3 раза в день.

*** * ***

Шиповник (плоды) 1 часть
Малина (листья) 1 часть
Смородина (листья) 1 часть
Брусника (ягоды) 1 часть

В кипящую воду положить промытые плоды шиповника, ягоды облепихи, нерезаные корни одуванчика, солодки и траву золототысячника, кипятить 10 минут, настаивать 1 час, процедить, добавить мед. Пить как общеукрепляющий чай в течение дня.

*** * ***

Шиповник (плоды) 1 часть
Вишня (листья) 3 части
Смородина (листья) 3 части
Мята (листья) 2 части
Череда (трава) 1 часть
Малина (ягоды) 2 части

1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить, пить как чай в течение дня.

2 ст. ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настаивать в плотно закрытой посуде до охлаждения, процедить через марлю, добавить по вкусу сахар. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

*** * ***

*** * ***

Шиповник (плоды) Смородина (листья) Череда (трава)

Составить смесь в произвольной пропорции, заваривать как чай, пить ежедневно вместо обычного чая.

Шиповник (плоды) 6г
Облепиха (ягоды) бг
Золототысячник (трава) 2г
Солодка (корень) 2г
Одуванчик (корень) 3г
Мед 20 г
Вода 200.мл

* * *

Шиповник (плоды) 2 ч. ложки
Смородина (листья) 2 ч. ложки
Череда (трава) I ч. ложка
Облепиха (ягоды) 3 ч. ложки

4 ст. ложки смеси заварить 1 л кипятка, настоять 30 минут. Пить горячим как чай в течение дня.

*** * ***

Шиповник (плоды) 2 ст. ложки
Вода 200 мл

Шиповник предварительно замочить в холодной воде и выдержать несколько часов. Потом смесь довести до кипения (но не кипятить), процедить и сразу же пить как чай.

Шиповник коричный (листья) 4 части
Смородина черная (листья) 3 части
Земляника лесная (листья) 4 части

1 ст. ложку измельченной смеси залить в чайнике 0,5 л крутого кипятка, настоять 10-12 минут и пить по 0,5-1 стакану 2-3 раза в день, добавляя по вкусу мед.

*** * ***

Шиповник коричный (листья и плоды) б частей Морошка (листья) 4 части

Сухие плоды шиповника предварительно измельчить, затем смешать с измельченными листьями. 2 ст. ложки смеси залить вечером в термосе 0,5 л кипятка, утром процедить и пить по 0,5 стакана 2-3 раза в день, добавляя по вкусу мед.

Шиповник коричный (плоды) 5 частей
Рябина (ягоды) 5 частей

1 ст. ложку смеси залить вечером в термосе 0,5 л кипятка, утром процедить и пить по 0,5 стакана 2-3 раза в день, добавляя по вкусу мед. Чай чрезвычайно богат витаминами.

*** * ***

Шиповник коричный (плоды) 5 частей
Брусника (ягоды) 5 частей

1 ст. ложку смеси залить вечером в термосе 0,5 л кипятка, утром процедить и пить по 0,5 стакана 2-3 раза в день, добавляя по вкусу мед.

*** * ***

Шиповник коричный (плоды) 2,5 части
Малина (листья) 2,5 части

Смородина (листья) 2,5 части
Брусника (листья) 2,5 части

2 ст. ложки смеси залить вечером в термосе 0,5 л кипятка, утром процедить и пить по 0,5 стакана 2-3 раза в день, добавляя по вкусу мед.

Глава 5
ВИТАМИННЫЙ ИСТОЧНИК

Ни для кого не секрет, что шиповник используется не только в лечебных целях, но и в кулинарии. Причем пищевое значение, так же как и при медицинском использовании, имеют различные части шиповника — и листья, и ветки, и корни, и, конечно, плоды. Плоды используются особенно активно — из них даже делают кофейный напиток. Экстракт плодов в пищевой и кондитерской промышленности употребляют в качестве добавок при производстве карамельных начинок, кетчупа, хлебопекарных изделий, для приготовления диетических напитков. В быту плоды и лепестки идут на приготовление варенья, повидла, мармелада, пастилы, а также киселей, рекомендуемых, в частности, при различных детских заболеваниях. Кроме того, плоды нужны для придания винам пряного вкуса, из лепестков шиповника делают наливки, а в косметологии — розовую воду и туалетный, розовый уксус. Из лепестков шиповника получают также эфирное масло, которое может использоваться для ароматизации чая и варенья. Можно использовать лепестки шиповника и в домашних условиях в качестве естественной пищевой добавки, например, в творог или в различные десертные блюда.

Во многих странах из шиповника готовят сиропы, витаминные напитки, экстракты для витаминизации мороженого, хлебопекарных изделий. Популярны также чаи и лечебно-профилактические напитки из шиповника.

Многих интересует, можно ли по внешнему виду плодов шиповника определить, какой полезнее. Одни считают, что самый полезный — дикий, лесной шиповник. Другие утверждают, что более всего полезен шиповник с крупными плодами. Действительно, как мы уже говорили в начале книги, видов и сортов шиповника немало, и отличаются они не только по внешнему виду, но и по составу и количеству витаминов. Так есть ли способ узнать, какие плоды лучше выбрать? Есть, и он несложен. Отличить высоковитаминный шиповник от низковитаминного можно по чашелистикам, расположенным на верхушке плода. У высоковитаминных сортов чашелистики расположены вертикально, а у низковитаминных — концы опущены вниз и прижаты к стенкам плодов. Однако какой бы сорт шиповника вы ни выбрали, польза будет всегда, так как в целом у всех сортов шиповника достаточно много витаминов. И главное, витамины эти — живые, естественные.

А теперь приведу рецепты некоторых блюд, напитков и заготовок (многие из них являются диетическими), которые можно приготовить, используя шиповник.

РЕЦЕПТЫ НЕКОТОРЫХ БЛЮД ИЗ ШИПОВНИКА

Суп из шиповника с яблоками и вареньем

80 г сухого шиповника, 40 г варенья, 100 г яблок, 75 г пшеничного хлеба, 200 г воды, лимонная кислота.

В кипящую воду опустить перебранные, промытые плоды шиповника и варить 10 минут. Полученный отвар настаивать 6-8 часов, процедить, добавить варенье, мелко нашинкованные яблоки и лимонную кислоту по вкусу.

Из пшеничного хлеба, нарезанного кубиками, сделать сухарики и подать на отдельной тарелке.

Суп из шиповника и яблок с корицей

20 г сушеного шиповника, 150 г яблок, 25 г сахара, 0,1 г корицы, 50 г белого хлеба, 500 г воды.

Шиповник залить кипятком, закрыть крышкой и кипятить 5 минут, после чего настаивать 3-5 часов, затем процедить, добавить сахар и корицу, вскипятить, добавить мелко нашинкованные или натертые яблоки и охладить. Нарезать хлеб мелкими кубиками, подсушить в тостере и подавать к супу.

Суп из шиповника с сухофруктами и гренками

100 г сухого шиповника, 100 г сухофруктов, 50 г гренок, 200 г воды, лимонная кислота.

В кипящую воду опустить перебранные, промытые ягоды шиповника и сухофрукты, варить 10-15 минут. Полученный отвар настаивать не менее 8 часов, процедить, добавить лимонную кислоту по вкусу.

Подавать суп охлажденным с гренками, можно добавить сливки.

Окрошка на настое шиповника и яблок

100 г свежих огурцов, 10 г лиственного сала, 5 г петрушки, 60 г картофеля, 5 г укропа, 1 яйцо, 50 г сметаны, 5 г сахара, 400 мл настоя шиповника и яблок.

Для приготовления настоя взять 100 г яблок, 50 г плодов шиповника, залить 2 стаканами кипятка, вскипятить и под крышкой настаивать 3-4 часа.

Сырые огурцы и картофель, отваренный в кожуре, остывший и очищенный, нарезать кубиками. Салат, петрушку, укроп мелко нашинковать. Затем сварить вкрутую яйцо и белок мелко изрубить, а желток протереть сквозь сито и смешать со сметаной. Всё это залить настоем шиповника и яблок, добавить овощи, зелень, сахар. Если яблоки сладкие, при желании можно добавить лимонный сок.

Суп перловый на молоке с шиповником

40 г крупы перловой, 150 г молока, 20 г сливочного масла, 3 г сахара, 1 ст. ложка пюре шиповника, 700 мл воды.

Крупу промыть, залить холодной водой и на слабом огне, под крышкой, варить не менее 2— 3 часов. Протереть сквозь сито вместе с жидкостью, процедить, заправить теплым молоком, смешанным с пюре шиповника, добавить сахар. Перед подачей к столу в суп положить масло.

Суп особенно хорош для ***желудочных больных.***

Блинчики с шиповником, изюмом и урюком

50 г муки, 0,5 яйца, 10 г сахара, 100 мл молока, 20 г сливочного масла, 30 г урюка, 30 г изюма, 20 г высушенных плодов шиповника, 30 г сметаны.

Муку, молоко и половину сахара смешать и выпечь 2 блина. Распарить плоды шиповника, изюм, нашинкованный урюк и добавить часть масла, полученный фарш положить на блины, завернуть и обжарить с обеих сторон в масле. Подавать к столу со сметаной.

Плов с тыквой и шиповником

1,5 стакана риса, 500 г тыквы, по 100 г айвы и изюма, 50 г свежих плодов шиповника, 0,5 стакана масла.

Свежие плоды шиповника очистить от волосков и семян, мякоть промыть смешать с промытым изюмом. Айву очистить от кожицы, удалить семена, нарезать мелкими кубиками и добавить к шиповнику с изюмом.

В кастрюле растопить часть масла, покрыть дно ломтиками тыквы, очищенной от зерен и кожицы, на тыкву насыпать треть промытого риса, положить слой фруктовой смеси, засыпать рисом, снова положить фруктовую смесь и засыпать остальным рисом. Всё это полить оставшимся маслом и залить подсоленной водой настолько, чтобы покрыть верхний слой риса. Кастрюлю накрыть крышкой и варить плов на слабом огне в течение часа.

РЕЦЕПТЫ НАПИТКОВ ИЗ ШИПОВНИКА

Повторим общие правила приготовления витаминных напитков из шиповника. Плоды шиповника нужно хорошо промыть холодной водой, затем слегка раздробить, чтобы

облегчить дальнейшее растворение витамина С, и заварить крутым кипятком из расчета 1 ст. ложка раздробленных плодов на 1 стакан кипятка. Заваривать следует в эмалированной (или фарфоровой посуде), иначе происходит разрушение витамина С. После заварки кипятить не более 8-10 минут, чтобы избежать разрушения витамина С.

После кипячения отвар вместе с плодами перелить в стеклянную или фарфоровую посуду, накрыть и поставить на несколько часов (можно на ночь) в теплое место. Затем процедить через двойной слой марли или через чистую тряпочку и отжать в ней плоды. Получается приятный кисловатый напиток, в который для улучшения вкуса можно добавить сахар. Напиток необходимо использовать в течение того же дня, так как при более длительном хранении витамин С в нем разрушается. Здоровому взрослому человеку достаточно в сутки 1-2 стаканов, а детям — 1 стакана напитка. В тех случаях, когда вместо целых плодов шиповника применяется мякоть, достаточно брать 0,5 ст. ложки ее на стакан крутого кипятка.

Шиповниковый чай

1 стакан плодов шиповника, 2 л воды.

Отобранные и промытые плоды шиповника залить кипятком, кипятить 10 минут в э*малиро-ванной посуде, затем настаивать 8-12 часов в термосе. Процедить через марлю, добавить по вкусу сахар (можно мед).

Шиповниковый чай с лимоном

2 ст. ложки плодов шиповника, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 стакан горячей воды, 1 кружок лимона.

Промытый шиповник раздробить, залить горячей водой, закрыть крышкой, поставить на огонь и прокипятить в течение 10 минут. Снять с огня и настаивать 4-5 часов. Процедить, добавить сахарный песок, лимон.

Шиповниковый нектар

2 ст. ложки сиропа из лепестков шиповника, 2 ст. ложки меда, 2 стакана теплой кипяченой воды.

Смешать все ингредиенты, поставить в холодильник, использовать как витаминное и прохладительное средство.

Шиповниковый компот

Использовать твердые, свежие, крупные, зрелые плоды шиповника.

Первый способ. Зрелые плоды разрезать, очистить от семян и волосков, поместить в кастрюлю и бланшировать в кипящей воде 2 минуты с немедленным охлаждением. Уложить в банки, залить сиропом (300 г сахара на 1 л воды, в которой бланшировали плоды, и 4 г лимонной кислоты) и при 85 °С прогреть: полулитровые банки — 10 минут, литровые 15 минут или в кипящей воде — 3 и 5 минут.

Второй способ. Зрелые плоды разрезать, очистить от семян и волосков, промыть в холодной воде, поместить в кастрюлю и бланшировать в кипящей воде 2 минуты. Сливы разрезать пополам, удалить косточки, уложить в банки вместе с шиповником, залить сиропом (300 г сахара на 1 л воды от бланширования и 2-3 г лимонной кислоты) и при 85 °С прогреть: полулитровые банки — 10 минут, литровые 15 минут или в кипящей воде — 3 и 5 минут.

Третий способ. Плоды шиповника разрезать, сполоснуть в воде, обсушить, залить горячим

45%-ным сахарным сиропом и выстоять 9-10 часов. После этого мякоть плодов шиповника отделить от сиропа и сложить в горячие стеклянные банки. Сироп прокипятить 2-3 минуты и залить им шиповник в банках. Компот пастеризовать в кипящей воде. Крышки закатать. Банки перевернуть вверх дном и охладить.

Шиповниковый компот с лимонной цедрой и корицей

500 г очищенных плодов, 500 г сахара, корица, цедра лимона, вода.

Приготовленные плоды варить до мягкости в небольшом количестве воды с сахаром, корицей и цедрой лимона. Затем уложить в банки, сварить сахарный сироп и залить им плоды.

Шиповниково-черемуховый компот

40 г ягод свежих плодов шиповника, 40 г ягод черемухи, 20 г сахара, 160 г воды.

Плоды шиповника промыть, залить половиной нормы горячей воды и варить 10-15 минут, добавить сахар, подготовленные ягоды черемухи, снова залить горячей водой и вторично варить 6-8 минут, охладить.

Шиповниковый компот с яблоками

/ кг шиповника, 1 л воды, 200 г сахара, 50 г яблок, 1 г лимонной кислоты.

Подготовленные плоды шиповника залить сиропом и варить 15 минут, добавить очищенные дольки яблок, лимонную кислоту, поварить еще минут 5 и разлить в стерилизованные банки.

Шиповниковый компот с вишней

50 г ягод свежих плодов шиповника, 20 г цветков шиповника, 50 г ягод вишни, 20 г сахара, 200 мл воды.

Цветки и плоды шиповника промыть, плоды очистить от семян и волосков, залить половиной нормы горячей воды и варить 10-15 минут, добавить сахар, промытые ягоды вишни, снова залить горячей водой и вторично варить 10-15 минут, охладить.

Шиповниковый кисель

50 г сухих плодов шиповника, 0,75 стакана сахара, 2 ст. ложки картофельной муки.

Промытые в холодной воде сухие плоды шиповника залить 2 стаканами холодной воды и поставить варить на 15-20 минут. Когда плоды станут мягкими, отвар процедить в другую кастрюлю, а плоды хорошо размять деревянным пестиком или ложкой, вновь залить стаканом воды, вскипятить и, отжимая, процедить в кастрюлю с отваром. Затем добавить сахар, еще раз вскипятить и влить в разведенную картофельную муку.

Примечание. Чтобы кисель был однородной массы, без комочков, нужно тщательно промешивать во время приготовления.

Шиповниковый сок с мякотью

Свежие плоды освободить от семян, просеять на сите, разварить до размягчения, растереть пестиком в кастрюле, добавить 2 л воды и 2 стакана меда на 1 кг ягод, довести до кипения и разлить в стерильные бутылки; хранить в прохладном месте.

Ликер из шиповника

500 г мороженых плодов шиповника, 1,5 л водки, 250 г сахара, 200 г воды, апельсиновая корка, корица.

Плоды шиповника и апельсиновую кожуру от половины апельсина настаивать с корицей на водке 10 дней. Затем жидкость сцедить и долить охлажденным сиропом, сваренным из сахара и воды. Все хорошо встряхнуть и разлить в бутылки.

Кофейный напиток из шиповника

В домашних условиях можно приготовить «кофейный» порошок самостоятельно. В качестве исходного сырья можно использовать разнообразные корни: цикория обыкновенного, одуванчика лекарственного, лопуха большого и малого, девясила, козлобородника лугового, желуди дуба, семена желтой акации, кувшинки белой, липы, калины, плоды дикой яблони, рябины обыкновенной, боярышника, шиповника. Корни, корневища и клубни заготавливают осенью. Они должны быть очищены от земли и тщательно промыты несколько раз. Затем их разрезают на части сушат в печи или в духовке. Просушенные корни должны иметь не более 12-13% влаги. После этого их перемалывают в порошок или хранят целыми в плотно закрытой

таре. Для приготовления кофе сухие корни или порошок необходимо обжарить на чугунной сковородке до темно-коричневого цвета. При этом необходимо непрерывное помешивание, чтобы сырье не подгорело. Обжаренные корни дробят в чугунной ступке или размалывают в кофемолке, просеивают через мелкое сито. Полученный кофейный порошок хранят в плотно закрытых коробках или банках.

Кофейный напиток из семян шиповника с корнем лопуха

200 г семян из плодов шиповника, 400 г порошка из сухих корней лопуха.

Семена шиповника тщательно промыть, высушить, поджарить, истолочь в ступке и смешать с порошком из корней лопуха. Корни лопуха предварительно промыть, высушить, поджарить, измельчить в ступке, просеять через сито и использовать для приготовления кофе.

РЕЦЕПТЫ ЗАГОТОВОК ИЗ ШИПОВНИКА

Шиповниковый сироп

1 кг шиповника, 1 л воды, 600 г сахара.

Ягоды очистить, разрезать пополам, удалить семена и ворсинки, промыть. Приготовить из

сахара и воды сироп. В кипящий сироп бросить шиповник, поварить несколько минут и разложить в банки, залить горячим сиропом и стерилизовать при температуре 75 °С в течение 15 минут.

Сырое варенье из шиповника

Самый ценный продукт переработки. Растереть плоды (40% плодов и 60% сахара) до полного растворения последнего. При температуре 15 °С сырое варенье хранится 9 месяцев, полностью сохраняя витамин С. Если температура выше, оно начинает бродить, расслаивается, но вкус его не меняется, и, если температуру снизить, брожение прекращается. Свежие плоды, растертые с двойным количеством сахара, в течение 3 лет сохраняют витаминные качества и не теряют своей свежести.

Варенье из лепестков шиповника

2 стакана лепестков шиповника, 700 г сахара, 1 л воды, 1 г лимонной кислоты.

Лепестки шиповника залить приготовленным сахарным сиропом, добавить лимонную кислоту и довести до кипения. Разлить в чистые банки и хранить на холоде.

Варенье из шиповника с клюквой

1 кг свежих плодов шиповника, 300 г клюквы, 1,5 кг сахара.

Свежие плоды шиповника освободить от семян, промыть, довести до кипения в небольшом количестве воды, воду слить. Шиповник залить горячим сахарным сиропом, добавить клюкву и варить до готовности.

Варенье из шиповника с черноплодной рябиной

600 г свежих плодов шиповника, 400 г рябины сорта Невежинская, 1,2—1,3 кг сахара.

Свежие плоды шиповника, очищенные от семян и волосков, бланшировать вместе с рябиной, а затем в сиропе (1 кг смеси плодов, 1,2-1,3 кг сахара и вода от бланширования) варить в 3 приема с выстаиванием до готовности. В конце варки добавить 2-3 г лимонной кислоты.

Варенье из шиповника с грецкими орехами

/ кг начиненных плодов шиповника, 1-1,2 кг сахара, 1,5 стакана воды.

Подготовленные вычищенные плоды начинить грецкими или другими орехами и сварить в сиропе в 3 приема с выстаиванием до готовности. В конце варки добавить 2-3 г лимонной кислоты.

Повидло из шиповника

1 кг плодов шиповника, 500-600 г сахара, 1 стакан воды.

Плоды очистить от волосков и семян, промыть, залить водой и проварить до размягчения, протереть через сито, положить 500-600. г сахара

4 Зак№;262 97

и варить на медленном огне при постоянном помешивании до готовности (105 °С). Массу раскладывать в горячие банки и, прикрыв марлей, оставить до образования на поверхности повидла пленки, после чего банки накрыть пергаментной бумагой и завязать.

Повидло из шиповника с клюквой

1 кг свежих плодов шиповника, 600 г сахара, 1 стакан воды, 1 стакан клюквы с сахаром.

Подготовленные плоды шиповника прокипятить с водой до размягчения. Протереть через сито, довести до кипения пюре, добавить к нему сахар и варить до готовности, можно добавить клюкву, протертую с сахаром. Расфасовать в стеклянные банки и пастеризовать 20 минут.

Пюре из шиповника

1 кг плодов шиповника, 1 стакан воды.

Плоды очистить от волосков и семян, промыть, залить водой и проварить до размягченности, в горячем виде протереть через сито, положить по вкусу сахар, лимонную кислоту или сок одного лимона. Массу довести до кипения, выдержать 5 минут и раскладывать в горячие банки поочередно с немедленной закаткой. Пюре можно приготовить также с яблоками (50% яблок и 50% шиповника). В этом случае лимонную кислоту не добавлять.

Мармелад из шиповника

/ кг пюре из шиповника, 500 г сахара, вода.

Шиповник очистить, разрезать, удалить семена, ворсинки и промыть. Сварить до мягкости в небольшом количестве воды, протереть. Затем довести до кипения, добавить сахар и варить до загустения. В горячем состоянии мармелад залить в маленькие баночки и закрыть крышками. После этого баночки перевернуть вверх дном и охладить.

РЕЦЕПТЫ ДЕСЕРТОВ ИЗ ШИПОВНИКА

Засахаренные лепестки шиповника

Собрать лепестки шиповника, тщательно промыть и откинуть в дуршлаг. Затем сложить в эмалированную кастрюлю (на 2 стакана лепестков — 1 стакан сахара) и перетереть руками, пока лепестки не станут совсем мягкими, а сахар полностью не измельчится. Плотно утрамбовать в подготовленные и ошпаренные банки, закрыть пластмассовыми крышками и хранить в холодильнике.

Конфеты из шиповника

/ кг повидла шиповника с клюквой, 200 г картофельного крахмала, 60 г сахарной пудры.

В повидло из шиповника, предварительно подогретого, добавить картофельный крахмал, разведенный в холодной воде, и немного уварить. Готовую массу разложить на лотки слоем 1,5 см, дать подсохнуть на воздухе и остыть. Нарезать прямоугольниками в виде конфет, обвалять в сахарной пудре и сложить в стеклянные банки для хранения.

Мусс из шиповника

1 стакан плодов шиповника, О,75 стакана сахара, 15 г желатины.

Свежие плоды шиповника очистить, разрезать, удалить семена, ворсинки и промыть. Сварить до мягкости в небольшом количестве воды, протереть сквозь волосяное сито и приготовить пюре. Выжимки от плодов залить 2 стаканами горячей воды, вскипятить и процедить. В полученный сок положить сахар и замоченную желатину. Все время помешивая, довести сироп до кипения. В охлажденный сироп положить пюре шиповника и взбить миксером (или венчиком) до образования пенистой массы. Как только эта масса слегка загустеет, быстро разлить ее в формы или вазочки и охладить.

Творожный крем с шиповником

100 г творога, 10 г сливочного масла, 0,5 яичного желтка, 35 г сметаны, 15 г сахара, 20 г молока, 40 г пюре шиповника, ванилин по вкусу.

Желток растереть с 10 г сахара, добавить молоко, поставить на огонь и, часто помешивая, проварить, не доводя до кипения; затем охладить, соединить с протертым творогом, пюре шиповника, ванилином и 20 г сметаны. Всю массу тщательно вымешать и придать красивую форму. Оставшуюся сметану смешать с сахарной пудрой (из 5 г сахара), взбить в густую пену и покрыть творожный крем. При желании украсить свежими или консервированными фруктами или ягодами.

Мороженое из **шиповника и малины**

450 г малины, 50 г свежих плодов шиповника, 1,5 стакана сахара, 2 стакана воды.

Малину (свежую или замороженную) перебрать, промыть в холодной воде, добавить свежие растертые плоды шиповника. Массу протереть сквозь волосяное сито в фаянсовую или фарфоровую посуду. Сахар всыпать в кастрюлю, залить водой, вскипятить и охладить. Охлажденный сироп перелить в форму мороженицы, положить туда же ягодное пюре и хорошо его размешать. Поставить в морозильную камеру. Замораживание продолжается 30-40 минут. Когда фруктовое мороженое станет густым, открыть форму и дать мороженому постоять час, чтобы оно окончательно окрепло. Перед подачей разложить в креманки, украсить свежей малиной. Точно так же можно готовить мороженое с другими ягодами — земляникой, вишней, бананами.

Глава 6
РАЗВЕДЕНИЕ ШИПОВНИКА И СБОР ПЛОДОВ

Для разведения шиповника необходимо выбрать светлый, защищенный от ветра участок с удобренной почвой. На заболоченных, засоленных, кислых почвах кустарник растет плохо. Под каждый куст необходимо вырыть яму шириной и глубиной по 50 см. В яму предварительно нужно внести 10-15 кг перепревшего навоза или перегноя, 200 г-суперфосфата, 50 г хлористого калия, 60 г мочевины и все тщательно перемешать.

Размножать шиповник можно семенами, отпрысками, отводками, корневыми и стеблевыми черенками, делением кустов. Лучший способ размножения, сохраняющий ценные признаки материнского растения, — это размножение отпрысками и делением куста.

Отпрыски лучше брать от наиболее урожайных здоровых кустов и делать это поздней осенью или ранней весной. Необходимо, чтобы длина корневищной части на отдельном отпрыске была 12-17 см, надземную же часть обрезают до 5 см. Если шиповник размножают делением куста, то также отбирают наиболее урожайные и здоровые кусты. Побеги после разделения куста обрезают до 7-10 см.

Сажать шиповник нужно осенью или весной. Перед посадкой корни нужно погрузить в глиняную болтушку, лучше с добавлением гетероаук-сина из расчета 100 мг на 10 л воды. После посадки шиповника почву под ним рекомендуется обильно полить водой и мульчировать опилками или торфом.

Уход за молодым растением несложен и заключается в регулярном поливе, прополке от сорняков, подкормке раствором птичьего помета в воде в пропорции 1:10, навозной жижей в

пропорции 1:3 из расчета 1 ведро удобрения на куст. Из минеральных удобрений предпочтительнее азотные, которые вносят весной и летом в количестве 100-120 г на куст, и вносимые осенью фосфорные и калийные в количестве 150-180 г на куст. Подкормку лучше производить перед поливом.

Лучшее время сбора плодов шиповника — конец лета и начало осени, когда они приобретают яркий оранжево-красный цвет. Любопытно, что на одном и том же кусте могут встречаться ягоды различной окраски — красные, оранжевые, темно-пурпуровые, бурые. Считается, что наибольшее количество витаминов содержат ягоды красной и оранжевой окраски, и собирать их нужно тогда, когда ягоды покраснеют, но еще твердые. В плодах именно такой окраски содержится наибольшее количество витамина.

Плоды шиповника сушат в печке или духовке при температуре 70-75 °С. Разложенные тонким слоем, они обычно высыхают через ***Ъ-4*** часа. Правильно высушенная ягода сохраняет свой красноватый или оранжевый цвет практически таким же, как в свежем виде. Если же после сушки ягода темно-бордовая или коричневая — ее сушили неправильно и витамины в ней разрушились. Правда, полезные кислоты шиповника и в этом случае еще остаются, но все же лучше сохранять и то и другое, а потому сушить шиповник нужно внимательно и соблюдая правила.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ И ИХ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Лечебные свойства лекарственных растений зависят от действующих веществ, которые синтезируются самими растениями из неорганических веществ почвы, воды, углекислого газа, воздуха под влиянием световой энергии. Эти биологически активные вещества вырабатываются в процессе жизнедеятельности растения, накапливаются в его органах и представляют собой такие химические соединения, которые оказывают на организм определенное физиологическое и фармакологическое действие — способствуют восстановлению и нормализации работы организма при заболеваниях и повышают его общую резистентность (устойчивость).

Насчитывается несколько групп действующих веществ растений: алкалоиды, гликозиды, дубильные вещества (таниды), сапонины, горечи, пигменты, флавоноиды, эфирные масла, слизи, смолы, бальзамы, ферменты, полисахариды, органические кислоты, фитонциды, витамины, анабиотики, минеральные вещества и др. Качество и количество этих веществ в растении зависят от условий его произрастания, климатогеог-рафической зоны, уровня инсоляции, солнечной активности, периода и фазы развития растения, времени сбора, способа сушки, хранения и других факторов. С учетом их и определяют рациональные сроки сбора растительного лекарственного сырья.

Алкалоиды — природные азотсодержащие соединения растительного происхождения. Термин «алкалоиды» (от арабского «алкали» — щелочь) означает щелочеподобные вещества. В растениях они находятся в виде солей различных органических кислот, легко растворимых в воде. Алкалоиды неодинаково распределены в растениях: у одних аккумулируются в семенах, у других — в корнях, у третьих — в листьях, присутствуют в клеточном соке растения. Ядовитые свойства растений чаще всего объясняются именно наличием в них этих действующих веществ. Большинство алкалоидов — очень сильные яды растительного царства природы, которые хорошо всасываются в желудочно-кишечном тракте животного организма. Сейчас известно около 2000 алкалоидов, из которых хорошо изучено только свыше 200.

После выделения алкалоидов из растительного сырья они представляют собой твердые кристаллические или аморфные нелетучие вещества. В небольших дозировках алкалоиды оказывают терапевтическое действие. Многие алкалоидные растения используются дня получения сложных препаратов.

Хотя алкалоиды открыты давно, их роль для растений до сих пор остается неясной. В растениях одного и того же вида может находиться по нескольку алкалоидов, обладающих разнообразными действиями. Растения, содержащие алкалоиды, в ветеринарии часто применяют в форме порошков и галеновых препаратов.

Гликозиды — сложные органические соединения, молекулы которых состоят из сахарной (гликон) и несахарной (агликон) частей. Гликозиды часто встречаются в клеточном соке различных частей растения. Большинство глико-зидов неядовито, но некоторые из них — сильные яды. Под действием кислот, ферментов и при кипячении с водой они легко распадаются на составные части (сахара и соответствующие агликоны). Различают несколько групп глико-зидов: сердечные, слабительные, сапонины, горечи и др.

Сапонины (от лат. «sapo» — мыло) — гликозиды сложного строения. Они обладают высокой биологической активностью, способностью к пенообразованию, гемолизу. Сапонины вызывают отхаркивающее, желче-, мочегонное и тонизирующее действие. Установлено положительное влияние их при лечении атеросклероза в сочетании с гипертонической болезнью и с некоторыми злокачественными новообразованиями.

Многие сапонины благотворно действуют на сердечно-сосудистую систему, излечивают болезни других органов и систем организма животных.

Флавоноиды (флавоны, флавонины, ксанти-нины и др.) содержатся в растениях в виде гли-козидов или в свободном состоянии. Они имеют желтую окраску («флавин» обозначает желтый), гетероциклическое строение и содержатся в больших количествах, особенно в цветках и листьях. Богаты ими семейства бобовых, зонтичных, лютиковых, сложноцветных и др. Флавоноиды обладают разносторонней фармакологической активностью: регулируют нарушения проницаемости капилляров, повышают их прочность. По биологическим свойствам они схожи с действием витамина Р (цитрина). Ряд флавоно-идов применяется для активизации окислительно-восстановительных процессов, при лечении ран, заболеваниях печени, почек, почечнокаменной болезни и др.

Эфирные масла — летучие ароматические вещества, обладающие своеобразным запахом и жгучим вкусом; применяются обычно для улучшения вкуса и запаха лекарств. Наиболее ценной составляющей эфирных масел является азулен и хамазулен — вещества с выраженными противовоспалительными и антиаллергическими свойствами. Кроме того, они оказывают болеутоляющее действие. Хамазулен активизирует функцию иммунной системы и усиливает фагоцитоз.

Хамазулен и его синтетические аналоги успешно применяют для лечения астматических бронхитов и бронхиальной астмы, ревматизма, аллергических заболеваний пищеварительного тракта, лучевого дерматита, экземы.

Летучие вещества растений улучшают тканевое дыхание, способствуют накоплению органического фосфора, повышают содержание аскорбиновой кислоты в тканях.

Многие из них выделяются легкими и воздухоносными путями, почками, желчными путями.

Ряд эфирных масел (анисовое, тимиановое, эвкалиптовое, терпентинное) выделяются легкими в неизменном виде, влияют на секрецию мокроты, увеличивая или уменьшая ее количество, оказывают дезодорирующее и дезинфицирующее действие.

В малых дозах эфирные масла гиперемируют слизистые оболочки и повышают секреторную функцию бронхов (при ингаляциях и приеме внутрь); в более высоких концентрациях вызывают сгущение секрета, вследствие чего возникают сухость и першение в глотке.

Количество эфирных масел у различных видов растений колеблется в пределах до 20% (чаще 2-3%). Получают эфирные масла из растений путем перегонки с водяным паром.

Органические кислоты составляют большую группу соединений и играют исключительно важную роль в обмене веществ растений. Они

используются в синтезе аминокислот, алкалоидов, сапонинов, стероидов и др. и являются, таким образом, связующим звеном между обменом углеводов, жиров, белков и т. д.

Содержатся органические кислоты во всех органах растений в свободном состоянии или в виде солей, эфиров, димеров и т. д. В плодах органические кислоты, в основном, находятся в свободном состоянии, в то время как в других частях растений преобладают связанные формы кислот. Попадая в организм, они участвуют в биохимических реакциях, играют важную роль в поддержании кислотно-щелочного равновесия.

Наиболее распространенными органическими кислотами являются аскорбиновая, лимонная, винная и яблочная, содержащиеся в плодах малины, земляники, клюквы, цитрусовых, листьях хлопчатника, тысячелистника, лимонника китайского. Высоким содержанием аскорбиновой кислоты отличаются плоды шиповника, черемухи, черники и брусники. В бруснике, кроме того, находится бензойная кислота, имеющая антисептические свойства. Выраженный фармакологический эффект дают кислоты валериановая и изовалериановая, а также ароматические кислоты — салициловая, коричная. Они находятся в виде сложных эфиров в эфирных маслах хвои сосны, почек черного тополя, тысячелистника, полыни, хмеля, чабреца и других растений. В свободном состоянии салициловая кислота находится в цветках ромашки и таволги.

по

Кофейная кислота оказывает желчегонное действие и содержится в листьях подорожника большого, цветках красной наперстянки, траве горца живородящего, многоножки виргинской, смоле хвойных деревьев.

Яблочная кислота накапливается в плодах рябины, барбариса, кизила (до 6% к весу сухого остатка растения), в листьях махорки (до 6,5%).

Щавелевая кислота в большом количестве содержится особенно часто в виде кальциевой соли в щавеле, шпинате, листьях бегонии — 10-16%. В плодах и ягодах ее мало.

Уроновые кислоты принимают участие в синтезе полиуронидов — высокомолекулярных соединений, построенных по типу полисахаридов. К ним относятся пектиновые вещества, альгино-вая кислота, камеди и слизи. Кислоты оказывают дезоксирующее действие.

Микроэлементы находятся во всех тканях растений. Многие их них входят в состав ферментов, витаминов, гормонов, участвуют в различных биохимических процессах. Некоторые микроэлементы имеют лечебное значение. В малых биотических дозах микроэлементы необходимы для нормального осуществления тканевого дыхания, свертывания крови, кроветворения, белкового обмена.

Процесс накопления микроэлементов в растениях носит чаще всего избирательный характер. На основании спектрографических и комплексо-метрических исследований установлено, что ряд

ш

растений содержит повышенное количество микроэлементов. Медь содержат аир обыкновенный, одуванчик лекарственный, тысячелистник, крапива, осока мохнатая, переступень белый; серебро — ольха серая, прострел луговой; марганец — мак опийный, бессмертник песчаный, бузина черная, пырей ползучий; железо — одуванчик лекарственный, тысячелистник, пастушья сумка, осока мохнатая.

Дубильные **вещества,** или **таниды**—безазотные органические соединения; содержатся в коре дуба, березы, калины, в траве зверобоя, шалфея, полыни горькой, кипрея, тысячелистника, череды, щавеля конского, цветах бессмертника, листьях и цветах черемухи.

Вяжущее действие танидов обусловлено их способностью вызывать частичное свертывание белков и образовывать на слизистой оболочке и коже защитную пленку.

Дубильные вещества применяют в качестве вяжущих средств при воспалительных процессах в полости рта, пародонтозе, ожогах, различных заболеваниях кожи.

Витамины — органические соединения разнообразного химического строения. Они обладают высокой биологической активностью, оказывая действие на процессы метаболизма, рети-кулоэндотелиальную систему, кроветворение.

В незначительном количестве витамины находятся во многих растениях, однако плоды шиповника, калины, рябины, околоплодник ореха, крапива, тысячелистник, капуста белокочанная обладают большим запасом этих веществ и могут служить хорошим источником получения природных витаминов. Установлено, что в растениях витамины находятся в гармоническом сочетании и не оказывают на организм побочного действия, что отмечено в клинической практике при применении некоторых витаминов, полученных синтетическим путем, например аскорбиновой кислоты. При назначении лекарственных средств, содержащих природные витамины, нет опасности передозировки, а их терапевтический эффект в ряде случаев более высок, чем у синтетических аналогов.

Фитонциды — продуцируемые растениями бактерицидные, фунгицидные, протистоцидные вещества, обладающие способностью оказывать влияние и на микроорганизмы. Химический состав фитонцидов не установлен. Способность выделять фитонциды отмечена у всех растений. Бактерицидное и бактериостатическое действие фитонцидов зависит от количества эфирных масел. Высокой фитонцидной активностью обладают препараты из пихты. Под действием фитонцидов пихты прекращался рост всех испытанных микроорганизмов, отмечена активизация фагоцитарной способности лейкоцитов.

Наибольшей фитонцидной активностью обладают лук, чеснок, зверобой продырявленный, тысячелистник обыкновенный, редька, морковь, томат, клюква, мята перечная, полевой хвощ,

можжевельник, подорожник большой, репей обыкновенный, шалфей лекарственный, донник белый. Фитонциды улучшают регенераторные процессы, способствуют процессам заживления, очищения ран от фибринозных налетов, оказывают бактерицидное и бактериостатическое действие. Под влиянием фитонцидов активизируются мерцательные движения ресничек эпителия слизистой оболочки. Проблема изучения фитонцидов с каждым годом приобретает все большую актуальность. Фитонцидными свойствами обладают тканевые соки растений. Фитонциды — это вещества, которые высшие растения синтезировали в процессе их биологического приспособления.

ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ

На основании комплекса исследований, проведенных совместно с ведущими специалистами многих профильных учреждений, мною создана оздоровительная система, которая позволяет не только избавиться от многих заболеваний практически без применения синтетических лекарственных средств, но и, что не менее важно, предупредить их появление. **В** помощь всем небезразличным к своему здоровью людям, а также всем желающим избавиться от недугов в Москве был создан специальный Лечебно-профилактический центр под моим руководством. Официальная медицина наши методы не принимает, однако многочисленные положительные отзывы наших пациентов красноречиво говорят об их эффективности.

Заинтересовавшимся сообщаю, где находится наш Лечебно-профилактический центр.

Адрес: 127642, Москва, проезд Дежнева, 19, кор. 1.

Телефон: (095)180-9418.

Проезд: ст. метро «Свиблово» (первый вагон из центра), автобус 61, четвертая остановка — «Заповедная».

Режим работы — поликлинический, с 10.00 до 20.00, кроме субботы и воскресенья.

Условий для проживания иногородних нет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алферова Г. В. Цветок шиповника — наш город. .. // Знание — сила, 2002, № 2.

2. Алферова Г. В. К вопросу о строительстве городов в Московском государстве в XVI-XVII вв.// Архитектурное наследство, 1980, № 28.

3. Алферова Г. В. Русские города XVI-XVII веков. — М.: 1989.
4. Алексеев Б. Д. Гиганты и карлики растительного мира. М.: 1987.
5. Алексеев Ю.Е. Травянистые растения СССР. — М.: 1971.
6. Артамонов В. И. Редкие и исчезающие растения. Книга первая. — М.: 1989.
7. Баранов П. А. У истоков отечественной ботаники. — М.-Л.: 1953.
8. Брежнев Д. Д., Коровина О. Н. Дикие сородичи культурных растений флоры СССР. — Л., 1981.
9. Большая энциклопедия народной медицины. — Минск, 1999.
10. Вергунов А. П. Русские сады и парки. — М.: 1989.
11. Волкова Т. Подарите себе красоту. — М.:1997. **116**
12. Головнин Б. О чем говорят названия растений. — М.: 1986.
13. Горохов В. А. Парки мира. — М.: 1985.
14. Гримм Я. Шиповничек. —Дубна, 1998.
15. Губанов, И. А. и др. Дикорастущие полезные растения СССР. — М.: 1976.
16. ДелильЖ. Сады. — Л.: 1987.
17. Дикие съедобные растения. — М.-Л.: 1941.
18. Домашнее приготовление вин, настоек, наливок, ликеров, пива. — М.: 1991.
19. Ельчищев Н. Шиповник на скалах. // Всемирный следопыт, 2004. — № 9.
20. Жизнь растений. В 6 томах. Т. 5, ч. 2. — М.: 1981.
21. Жуковский П. М. Культурные растения и их сородичи.— М.: 1950.
22. Залесская Л. С. Курс ландшафтной архитектуры. — М.: 1964.
23. Золотницкий Н. Ф. Цветы в легендах и преданиях. — М.: 1914.
24. Коноралов Н. А. Пищевые и лекарственные растения лесов. — М.: 1944.
25. Кулинарный календарь на 2002 год. — СПб.: 2001.
26. Курбатов В. Я. Сады и парки. — СПб, 1916.
27. Лихачев, Д. С. Сад и культура России// Декоративное искусство, 1982, № 12.
28. Ладынина Е. А., Морозова Р. С. Лечение травами. — М.: 1989.
29. Лещук Т. Я. Роза ароматическая. — Симферополь, 1958
30. Михайлов В. С. Растения на вашем столе. — М.: 1989.
31. Муханова Ю. И. Зеленые культуры. — М.: 1989.
32. Описание Ботанического сада графа А. К. Разу-моского в Горенках близ Москвы.// Вестник Европы, 1810, ч. 52, № 13.
33. Пайбердин М. В. Шиповник и его использование.—Л.: 1964.
34. Поливода Б. Всё о красоте. — М.: 2000.
35. Попов Т. И. Лекарственные растения среднечер-ноземной области. — Воронеж, 1922.
36. Растительные лекарственные средства. — Киев, 1985.
37. Рендюк Т. Д. Оздоровительные чаи. — М.: 1993.
38. Рубцов В. Г. Зеленая аптека. — Лениздат: 1984.
39. Сало В. М. Растения и медицина. — М.: 1968.
40. Сележинский Г. Розовый венок Ойкумены // На суше и на море. — М.: 1976.
41. Семейный календарь на 2002 год. — СПб.: 2001.
42. Свиридонова Г. Растения и здоровье. — М.: 1992.
43. Скляревский Л. Я. Целебные свойства пищевых растений. — М.: 1972.
44. Смирнов А. Мир растений. — М.: 1979.
45. Соколов Н. И. Розы. — М.: 1991.
46. Соколов М. П. Ботанические сады. — М.-Л.: 1959.
47. Торэн М. Д. использование дикорастущих растений в русской народной медицине. — М.: 1964.
48. Туганаев В. В. Зеленые спутники человека. — Ижевск, 1993.
49. Федоров Ф. В. Дикорастущие пищевые растения.— Чебоксары, 1993.
50. Хранение и переработка овощей и фруктов. — М.: 1981.

51. Шредер Р. И. Русский огород, питомник и плодовый сад. — СПб. : 1901.

Неумывакин Иван Павлович
ШИПОВНИК На страже здоровья
Ответственный за выпуск С. С. *Раимов* Редактор *Е. М. Голубева* Художественный редактор *И. Н. Фатуллаев* Оформление *К. Б. Муганлинский*

ЙД № 06073 от 19.10.2001
Подписано в печать 18.12.2007. Гарнитура «Times». Формат 84x108'/з2- Усл. псч. л. 6,72. Печать офсетная. Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 2262-1.
ООО «Издательство «ДИЛЯ» 198095, Санкт-Петербург, Митрофаньевское ш., д. 18, лит. «Ж».
Отпечатано с готовых фотоформ в ОАО «Лениздат». 191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

И. П. Неумывакин ЛУК
На страже здоровья
Формат 84* 108/32, объем 96 с.

Новая книга профессора И. П. Неумывакина посвящена лечебным свойствам знаменитого народного средства от многих болезней — репчатого лука. И хотя об эффективности «луковой» терапии, казалось бы, знают все, правильно использует эту замечательную возможность оздоровить свой организм далеко не каждый. Автор помогает увидеть целительную силу лука свежим взглядом, а также напоминает, что и самые лучшие растительные лекарства — это только рука помощи, которую нам протягивает Природа, уйти же от болезни окончательно можно лишь на собственных ногах, настроив свою жизнь на здоровый лад в целом.

Для широкого круга читателей.

НЕУМЫВАКИН Иван Павлович,

доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Международных академий информатизации и энерго-информатизационных наук, Российских академий естественных наук и медико-технических наук, Заслуженный изобретатель России, Лауреат Госпремии, Член Президиума Общероссийской медицинской ассоциации специалистов традиционной народной медицины и целителей, как ведущий народный целитель России удостоен высшей награды в этой области-янтарной «Звезды магистра». В 2005 г. удостоен Международной премии «Профессия - жизнь» и награжден орденом «За Честь, Доблесть, Созидание, Милосердие» за личный вклад в развитие традиционной народной медицины. Имеет награду Русской Православной Церкви - «Орден Святого Благоверного князя Даниила Московского» III степени и высшую награду Европейской академии естественных наук-Большой крест I класса.

Это благоуханное растение почиталось многими народами с глубокой древности. Дикую розу — шиповник — считали священным даром, с ним связывали многие магические свойства, его считали олицетворением чистоты и нравственности, даже храмы предпочитали возводить на местах, где рос шиповник. В этой книге, кроме всего прочего, рассказывается о богатейших лечебных свойствах растения и способах их грамотного использования для восстановления и укрепления здоровья.

Библиотека «Подземка» https://vk.com/podzemka_knigi